

# كيف تتكلم مع الله



تأليف: جيه وروبرت هاندلي  
بالاشتراك مع: بوليه نيف  
ترجمة: د. سعيد محفوظ

الهيئة المصرية العامة للكتاب





# الألف كتاب الثاني

## نافذة على الثقافة العالمية

الإشراف العام  
الدكتور/ سمير سرخان  
رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير  
أحمد صليحة

مكثير التحرير  
عزت عبد العزيز

الإخراج الفني والغلاف  
ملياء مدرم



# كيف تتخلصين من القلق

تأليف  
چين وروبرت هاندي

بالاشتراك مع  
نيولين نيف

ترجمة  
د. سهير محفوظ



١٩٩٨

هذه هي الترجمة العربية الكاملة لكتاب

**Why Women Worry  
and How to Stop.**

**By : Jane and Robert Handly  
with Pauline Neff.**

**Prentice Hall Press, New York, 1990**

إلى الأسرة ، والأصدقاء الأعزاء  
الذين كان لهم أكبر الفضل في دعم  
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

جيهن وروبرت هاندي



## الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة المترجمة	٩ . . . . .
<b>الباب الأول</b>	
<b>ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟!</b>	
<b>الفصل الأول</b>	
مصيصة القلق	١٣ . . . . .
<b>الفصل الثانى</b>	
ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفسى - اجتماعى نحو القلق ؟	٢٥
<b>الفصل الثالث</b>	
الطريق الغريزى نحو القلق	٤٠ . . . . .
<b>الفصل الرابع</b>	
الطريق الاجتماعى نحو القلق	٥٣ . . . . .
<b>الفصل الخامس</b>	
الطريق القسيولوجى نحو القلق	٦٨ . . . . .
<b>الباب الثانى</b>	
<b>امتلكى ادوات المهارة</b>	
<b>الفصل السادس</b>	
اداة المهارة اولى : فتشى عن' السبب الحقيقى وراء القلق	٨٩ . . . . .
<b>الفصل السابع</b>	
اداة المهارة الثانية : اعرفى خياراتك	١٠٩ . . . . .

## الصفحة

## الموضوع

١٢٧	• • • •	الفصل الثامن أداة المهارة الثالثة : ضعى تصورا لأهدافك
١٥١	• • • •	الفصل التاسع أداة المهارة الرابعة : اقنمى على المجازفة
١٧٠	• • • •	الفصل العاشر أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

## الباب الثالث

### كيف تستخدمين أدوات المهارة فى التخلص من القلق ؟

١٨٧	• •	الفصل الحادى عشر الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل
٢٠٥	• • • • •	الفصل الثانى عشر العلاقات الخاصة •• ودولة القلق
٢١٨	• •	الفصل الثالث عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء
٢٣٤	• • • • • • • • • •	الفصل الرابع عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام
٢٥٠	• • •	الفصل الخامس عشر حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى
٢٦٢	• • • •	الفصل السادس عشر البرم العام •• وطريقك للحياة الايجابية
٢٦٧	• • • • • • • • • •	قائمة المراجع

## مقدمة المترجمة

لقد لاقيت فى حياتى أهوالا لم  
ينقها بشر .. لكن كثيرا من  
تلك الأهوال لم يحدث فى الواقع !

### شاركه قوين

أصبح القلق من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ، الذى تغير  
فيه توزيع الأنوار بين الرجل والمرأة ، فأصبح على المرأة أن تسعى جثبا  
الى جنب مع الرجل طلبا للرزق ، للشئ الذى أضاف الى أعبائها  
الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة ضغوطا مضاعفة أصبحت تتربص بها  
أينما ذهبت ، وهيئات أن تستطيع منها فكاكا .

من هنا برزت ضرورة أن نقدم للمكتبة العربية كتابا يتناول بالعرض  
والتحليل كل ما يحيط بظاهرة القلق ، وبصفة خاصة ذلك الذى يصيب  
المرأة حين تنهالك فى فخ القلق من قرط الضغوط المتزايدة ، وعسقم  
القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والعابية فى القول  
والفعل . ويعد أن يستعرض الكتاب كل الظروف التى تسوق المرأة الى  
دوامة القلق ، يقدم لها الأسلحة التى تملكها من دخول المعركة مع ذلك  
الشعور القاتل الذى قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له العدة ، وتحاربه  
بكل قوتها .

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف واقع المرأة فى المجتمع  
الأمريكى الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردى الذى  
ال اليه حال الكيان الأسرى فى ذلك المجتمع ، وأحسب أنها النتيجة  
الطبيعية لتقضى ظاهرة الطلاق ، إذ تثبت الإحصائيات أنه يدمر نصف  
عدد الزوجات التى تتم كل عام 11 فلا عجب إذن أن يره كثيرا فى الكتاب

تيف تخلصين من الطلق

وصف لحالة اجتماعية جديدة أفرزها ذلك الواقع المرير اسمها «a single mother» كى ترسم صورة تقطر أسى لأم شابة تعول وحدها طفلا أو أكثر بلا مورد ولا مسند . يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا فى عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعها ، والانتصار على أصعب الظروف وأقساما باستخدام الأسلحة التى يقسمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، اذ تتعلم معها المرأة كيف تكون من أصحاب التفكير الإيجابى ، وكيف تبنى ثقفا بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشاكلها ، والتخلص من القلق بلا رجعة .

من اكبر الأعباء ، بل التحديات التى واجهتني خلال عملى فى ترجمة هذا الكتاب كان حرصى على القيم اللبينية والاجتماعية التى يقوم عليها مجتمعنا العربى ويعتز بها كل الاعتراز ، والتى تختلف اختلافا كبيرا عن قيم المجتمع الأمريكى بكل جوانبه التى يعرض لها المؤلفان . فالأمانة العلمية تقتضى عدم المساس بجوهر الرسالة التى يبعث بها الكتاب وتقييمها غير منقوصة ولا مزيطة ، لكن بعض الاعتبارات التى ذكرتها أبت على الا أن أضع بعض الإضافات فى أماكنها الواجبة ، مدفوعة فى ذلك بشئ واحد ، الا وهو اننى أخاطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة فى عالمنا العربى الذى تختلف موروثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التى هى المتلقى الأصلى لهذا العمل فى لغته الأصلية . من هنا فإن خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب وارتباطها الشديد بالحياة الأمريكية يجعل من حقه على قارئته أن تستحضر تلك الحياة بكل تفاصيلها لكى تضع الأمور فى نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعها المعاش بكل الوعى والرؤية الناضجة ، ومن ثم تتحقق لها الاستفادة الحقيقية برسالة الكتاب .

لقد سعدت كثيرا بالعمل فى هذا الكتاب ، وافنت منه أكثر ، وكذا أتمنى أن تقيد منه كل الأنامل الرقيقة التى تنتقيه لتضمه الى مكتبتها .

القاهرة فى ١٩٩٦/٧/٢٩ .

د\* سهير محفوظ

مدرس بكلية الآلسن / جامعة عين شمس



## **الباب الأول**

**ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟**



## الفصل الأول

### مصيبة القلق

فجأة ٠٠ وفى الثالثة من بعد منتصف الليل يلوح لك شبح الأزمة المائية - فيخاصمك النوم حتى الصباح ! ٠٠ وتتوالى الهواجس واحدا تلو الآخر ٠٠ لذا لم تسدئ الايجار غدا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائى ، أما لذا سددته قلن يمكنك تسديد فاتورة بطاقات الائتمان ، تماما كما حدث فى الشهر الماضى ، وسوف تتراكم عليك الفائدة بواقع ١٨ ٪ ٠٠ وتتساءلين : الا يمكننى الفكاه من حصار الديون ابدا ؟؟ يا اللهى ٠٠ ماذا جرى ؟؟ ! ويطير النوم ٠٠ وداعا ايها النوم ٠٠ ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذليلة ارمقها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمعة هو السبب وراء القلق الذى يعتريك ٠٠ وتتساءلين كيف يمكن أن أجد من يحبنى لو زاد وزنى ؟ وتقبعين أمام التليفزيون متخيلة أن كل اتنى - بالمقارنة لك - تعتبر مثالا للرشاقة ، غتتملك التعاسة والاحباط ، فتفتحين كيسا آخر من البطاطس المحمرة !!

أو ربما كانت مشاكل أبنائك المراهقين هى التى تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، أو سوء درجاتهم فى المدرسة • ترى ٠٠ هل يسقطون فى هاوية المخدرات ؟ هل يقومون فى قبضة البوليس فيودعهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ! ٠٠ وهنا تبدأ الام المعدة الخفيفة •

وسط كل تلك الهموم التى تثقل كاملتك وتجنم على صدرك وتفكيرك ، من أين لك بعقل صاف تنجزين به عملك ؟ أن مكتبك نفسه تتعالى فيه الأصوات مطالبة بعودة الأم العاملة الى المنزل ٠٠ ماذا انن ستفعلين لو

كيف تتخلص من القلق

تخطوك فى الترقية التى تنتظرينها ؟ كلما فكرت فى ذلك الأمر أصابك  
الصداع !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كي تحققي التوازن بين  
مسئولياتك الأسرية ووالدك المريض فى المستشفى • فأنت تخوضين معركة  
المرور فى ساعة الذروة كي تصلى اليه بعد خروجك من عملك ، وتفتصبين  
ابتسامة تلاقين بها والدك المريض ، فما يكون منه الا أن يبدأ فى الشكوى  
من أن ابنة جاره المريض فى نفس الغرفة كانت تلتزم والسدا طوال  
اليوم ! كيف يمكن أن تقنعيه بأنك فعلا تحبينه وتهتمين به اهتماما حقيقيا ؟  
وفى نفس الوقت من الذى سوف يقوم بإعداد طعام العشاء لزوجك وابنتك  
الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للإقامة معك ؟ وتتسارع نبضات قلبك عندما  
تلمح عينك عقارب الساعة ، ويتملكك شعور مرير بالفشل ! ويأتك لـن  
تكون لديك أبدا الفترة لانجاز كل ما تريدن القيام به •

القلق •• لابد أنك تعرفينه جيدا ياسينتى •• انه الشعور الذى  
يصيبك بالاكئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل •  
ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخرون ؟ •• ان الأفكار السلبية  
وتصورك لنفسك وأنت مرغمة على القيام بكل ما يخالف لرايتك الخاصة  
لا تكف عن مهاجمتك واقتحام شعورك الواعى ، بينما تقفين عاجزة  
أمامها • ومن العجب أنك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمور  
سوف يجنك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المعدة وتؤكد بأنك  
واقعة فيها لامحالة !

لقد قام باحثان متخصصان فى تتبع أسباب القلق وهما جانيت م •  
ستافوسكى Jauet M. Stavosky وتوماس د • بوركوفيك Thomas  
D. Borkovec من جامعة بنسلفانيا بوضع تعريف للقلق : فهو  
سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيلات السلبية التى تقضم العقل  
الواعى بطريقة لا سلطان له عليها • ومرضى القلق هم الذين يفيدون  
الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠% أو أكثر كل يوم ، ويشعرون  
بأنهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها • وقد اثبتت الدراسة التى قام  
بها هذان الباحثان وتم نشرها فى العدد الصادر فى خريف ١٩٨٧ من  
مجلة « Women & Therapy » أو « المرأة والعلاج » ، أن النساء  
يقعن فريسة للقلق أكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة أضعاف 1٢

وهذا لايعنى أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومى للصحة النفسية يفيد بأن ١٣ مليوناً من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من القوييا Phobia أو عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات الناجمة عن القلق ( مثل نوبات الذعر Panic Attacks واضطرابات القلق Anxiety Disorders ) ولكن عدد النساء بينهم يفوق عند الرجال بشكل كبير . كما تفيد الأبحاث أن النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسى من أجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن ، ( مما يكون له اثر كبير على التحليلات الاحصائية ) . اضيفى الى ذلك أن المرأة تصطدم فى حياتها العملية بمراقيل وحواجز تحول بينها وبين الشعور بالاشباع والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحتباط - الشيء الذى لايتعرض له الرجل عادة فى عمله . والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التى - رغم قسوتها - لاتدهشنا ، فلقد عملنا لسنوات عديدة فى مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لكى يحققوا أقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال نوات Life Plus أو الحياة الايجابية ، التى كنا نلقى فيها الخطب التى من شأنها أن تحفز الحاضرين وتستنفذ طاقاتهم الكامنة . أما Life Plus أو الحياة الايجابية كما نراها ، فهى القدرة على الاحساس بالمتعة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، وإقامة علاقة حب ناجحة وسليمة . كل ذلك لأطول وقت ممكن فى حياتنا . الا ان كثيراً من النساء يشكون من الشكوى من القلق والهموم ، والسلبية التى تقف حائلاً فى طريق نجاحهن ، مما يشعرهن بالعجز والاحتباط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية ، واليك بعضها :

- ١ - متاعب جسمانية كالأرق ، والصداع ، والام الظهر ، والقرح بأنواعها ، بل وتصل أحيانا الى القوت الشديد ونوبات الذعر .
- ٢ - علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، أو بين فرد الأسرة ، أو الصديق ، أو زملاء العمل .
- ٣ - سوء الأداء فى العمل ، وانخفاض القدرة الإنتاجية ، والأزمات المالية الطاحنة .
- ٤ - اندلام الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك اسوأ الأثر على أداء المرأة فى عملها فيصبح فى مستوى أقل من إمكاناتها بكثير .

كيف سخلصين من القلق

لننا نؤمن بأن المرأة ليس محتوما عليها أن تسقط في مصيدة القلق ،  
ولذا فقد تمكنا من التوصل الى أدوات خمس تساعد المرأة على الخروج  
من دوامة القلق وأطلقنا عليها أدوات اكتساب المهارة ، وسوف نقوم  
بشرح هذه الأدوات الهامة في الفصول القادمة من هذا الكتاب . واكز  
أولا وقبل كل شيء هيا بنا نقترب من هذه المصيدة لنرى ما الذى يجعلها  
أكثر ملامة لطبيعة تكوين الأنثى ياترى ؟؟ !!

### اسباب القلق عند المرأة :

عندما شرعنا فى تأليف هذا الكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث  
ما وصلت اليه الدراسات العلمية ، وآخر ما ألقى به كبار علماء النفس  
والأطباء النفسيين حول القلق . وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من  
السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكى يقيّدونا بالأسباب التى  
كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفحصة لآلاف الرسائل  
التى وردت اليّنا من القارئات حول كتبنا السابقة وهى :

« القلق ونوبات الذعر » Anxiety and Panic Attacks  
و « عبور الخوف » Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الإيجابية  
للخروج من المأزق » The Life Plus Program for Getting Unstuck

وفى هذه الرسائل تتساءل القارئات عن رأينا فى إمكانية إيجاد حل  
لمشاكل القلق لديهن . وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق  
الأربع الرئيسية التى تلقى بالمرأة قورا فى مصيدة القلق ، وتفصيلها  
كالتالى :

### ١ - الطريق النفس - اجتماعى :

تعلم المرأة منذ نعومة أظفارها أن توكل للرجل مهمة اتخاذ القرار ،  
وما أن تشب قليلا عن الطوق حتى تدرك أنها تقتقر الى مهارات غاية  
فى الأهمية ، الا وهى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . ومن ثم تجد  
صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف الى أن تتولى شئونها بنفسها لذا  
واجبتها أية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتادت ، بل طالما تدرت على  
الاعتماد الكلى على « بابا » والذكور الآخرين فى الأسرة لكى يتخذوا لها  
قراراتها . وهكذا لايبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق ويشدة على هذه

المشاكل ٠٠٠ لا أن تحلها ٠ فإذا زاد الأمر سوءا وتعمقت المسائل انهارت ثقتها بنفسها واعتزازها بذاتها ، وتملكها شعور بالعجز عن اصلاح ما قسد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتدخل المرأة فى اسار الحلقة المفرغة ٠

ورغم كل ذلك ، فان النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة فى عملها ، القادرة على اتخاذ اصوب القرارات ، تثبت كل يوم أنها قادرة على التخلص من ذلك الميراث المسمم الهدام ٠ وانت أيضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك أدوات المهارة التى تقدمها لك فى ذلك ٠

## ٢ - الطريق الغريزى الفطرى :

خلق الله المرأة ولديها استعداد فطرى للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا ٠ تلك حقيقة واقعة ، سواء اكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا فطريا غريزيا أم مكتسبا ، يبدو أن تلك الغريزة تقوى وتتعزيز لدى المرأة عندما تصبح أما مسئولة مسئولة كاملة عن رعاية طفلها والعناية به ، والحفاظ عليه فى أتم صحة لكن أحيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من النساء الى رعاية أشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا فى صورة قلق شديد عليهم ٠

## ٢ - الطريق المجتمعى :

مع التشعب الكبير الذى أصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأدوار التى يتطلبها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحبشية ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للايفاء بكل هذه الأدوار تقع فريسة للضغوط النفسية المتضاعفة ، مما يزيد من فرص إصابتها بالقلق للرضى ٠ أما فى حياتها العملية فان المعتقدات البالية بصلاحية الرجل دون المرأة للعمل تقف حائلا دون ارتقائها فى المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها دوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافس مع الأنوثة ، وأن للمرأة لا يصح أن تتخذ القرار ٠ وفوق كل ذلك تعاني المرأة العاملة من القلق لانعدام الوقت الكافى الذى يتوجب عليها أن تقضيه مع اولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون أما ، وأنها أم غير صالحة ! حتى ربة المنزل التى لا تعمل تتعرض للضغوط النفسية ، اذ أن المجتمع من

كيف تتخلصين من القلق

حولها لا يعترف الا بالمرأة التي تحقق انجازات فى مجال العمل ، ويسقط من حسابه أهمية الدور الذى تقوم به الأم التى تنفرغ للأمومة ولإدارة شئون البيت .

#### ٤ - الطريق الفسيولوجى :

ان تركيب جسم المرأة على ما يبدو « يؤهلها » للقلق . فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جراحات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس ( مابعد الولادة ) ، أو انقطاع الطمث فى سن اليأس ، كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالاكئاب . لأن هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس . بل ان هناك فوق كل ذلك ما لكتشفه العلماء من نقاط اختلاف فى الوظائف بين مخى الرجل والمرأة . فقد اكسوا ان مخ المرأة يدرك أكثر ويستوعب أكثر فتقلق هى أكثر !! . فقد أوضحت الدراسات التى قامت بها كريستين دى لاکوست يوتامسينج — Christine de Lacoste Utamsing من مركز تكساس للعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواى Ralf Holloway من جامعة كولومبيا ، والنشورة فى عدد ٢٥ يونية ١٩٨٢ من مجلة « العلوم » « Science » - أوضحت ان الفروق النوعية بين مخ الذكر ومخ الأنثى توجد فى الشكل الخارجى ومنطقة سطح الجسم الجاسىء The human corpus callosum وهى عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر ، مما يعنى أن المرأة تستخدم فصى المخ معا لإنجاز نفس الأعمال التى ينجزها الرجل باستخدام فص واحد فقط . ويؤكد علماء الأجناس ان هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور . فالمرأة تنظر الى الأمور نظرة جامعة « منفرجة الزاوية » Wide angle أما الرجل فنظرة « أنبوبية » وفى اتجاه واحد tunnel ولتأخذ مثلا على سبيل الإيضاح وهو دور المرأة ودور الرجل فى المجتمع ، فالمرأة عادة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفال من أعمار مختلفة ، وحمايتهم من أى خطر قد يهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المسئوليات ويكسبها القدرة على إدراك العديد من المؤثرات المختلفة فى آن واحد . أما الرجل فهو « الصياد » الذى تعلم أن يستبعد كل ما من شأنه أن يشتت انتباهه ، فان لحظة واحدة يفقد فيها تركيزه على الغريسة كغيلة بيان تسقطه صريعا فى الحال فيدفع حياته ثمنا لها .



## مصيبة القلق

وعلى حين تساعد هذه الفروق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم أكبر للعلاقات الانسانية ، الا انها تعنى ايضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لها الخيار : هل تقلق أم لا ؟ فتختار القلق !!

خدعوك فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !

قد تسالين نفسك ٠٠ هل كتب على أن أمشي هذه الطرق الأربع التي تفضى بي الى مصيدة القلق التي تقع فيها بنات جنسى ؟ نحن نجيبك ٠٠ لا ياسيدتى لم يكتب عليك القلق ٠٠ فلا الثقافة ولا المعرفة والادراك ولا الملوك الأثوى محتوم عليها أن تتقلب داخل نفس الأثلى لتحدو بها نحو عالم القلق الذي يدمر صحتها وثقتها بنفسها وانتاجيتها .

ان كلا من الطريقتين : النفس - اجتماعي والغريزي هو في الحقيقة سلوك مكتسب . صحيح أن كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن أن يتعلمن مهارات حل المشاكل التي بدورها تؤهلن لأن يضطلعن بدور فعال وإيجابي في هذا العالم . وعلى الجانب الآخر لو حدثت بالمرأة طبيعتها كام ومربية وحاضنة أن تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها أن تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة .

ورغم أن « الطريق المجتمعي » للقلق أمر واقع وحقيقي الا ان المرأة بوسعها أن تتعامل مع الضغوط النفسية وأن تقلب كل هذه الموازين لو ارادت . وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شفاه الله من نوبات الذعر Panic attacks وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة agoraphobia التي كان يعاني منها . أن نوبة الذعر تتلبد الانسان حين يستشعر جسمه قدرا هائلا من الضغط العصبي فيترجمه على أنه خطر يهدده ، فيعلن حالة التأهب القصوى لاستجابة « الكر أو الفر » fight or flight ؛ لكن حين لا تلوح في الأفق أية بادرة للخطر يكون من العجيب ، بل من المخيف أن تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل ما يصاحبها من خفقان في القلب ، وجفاف في الحلق ، وغثيان مع شعور يشبه الإغماء . وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة مامي في حقيقتها الا خوف الانسان من أن تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات . وتسوء حالة

كيف مخلصين من القلق

هذا الانسان حينما يحاول « تجنب » الذهاب الى الاماكن التي هاجمته فيها هذه النوبات المخيفة ، فما يكون منه الا أن ينتهى لما انتهى اليه بوب – ضحية أعتى أنواع عقد الخوف – فيعيش حبيس الدار ، ميالا الى التخلص من حياته اليائسة •

نكن بوب أفاق فجأة على الحقيقة التي وضعت حدا لمخاوفه ، وطربت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة • اذ أدرك أن كم الضغوط النفسية الذى كان يجثم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقى وراء نوبات الذعر التى كانت تتناوبه ، بل ان الخطأ يكمن فى طريقته هو فى معالجة تلك الضغوط • وسرعان ما بدأ بوب يتعلم كيف يتملك أدوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلص من حساسيته تجاه الخوف الذى يعتريه ، وينجح فى أن يشفى تماما بارادته وحدها ، ويترك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى أية عقاقير او مهنئات •

منذ تلك اليوم وحتى الآن شارك بوب فى علاج عشرات الآلاف من مرضى عقدة الخوف ( قويا ) الاماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون برباطة جأشهم فى مواجهة الضغط النفسى والتوتر الشديد باستخدام نفس الأدوات التى ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات • وسوف نقدم لك عزيزتى القارئة هذه الأدوات لاحقا فى هذا الكتاب •

لذا لننقلنا للحديث عن « الطريق الفسيولوجى » للقلق وجسدنا أن تقارير العلماء توضح أن اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا الا على قلة من النساء ، فيصف لهن الطبيب الهرمونات التعويضية • وقد جاء هذا العلاج نتيجة لسلسلة من أحدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التى يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة افضل الوسائل لتناولها حتى تحقق افضل النتائج المرجوة • والدراسات تؤكد أن الدواء الذى يختاره الطبيب بعناية ، الى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية ، والتهيئة الذهنية • كل هذه العناصر مجتمعة يمكنها أن تجنب أية امرأة متاعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التى تحدث بعد انقطاعه ، أو بعد استئصال الرحم •

تتمتع بعض النساء برؤية أكثر لتساعا من القرائن ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل أكثر تزيد بالقالى من فرصة اصابتهم

## مسيبة القلق

بالقلق . فإذا كان ذلك هو استعدادك فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحولين استجابتك لهذه المعلومات الى اتجاه آخر غير القلق . يمكنك أن تقللى من القلق والتوتر عن طريق إعادة ترتيب الأفكار داخل رأسك ، واستخدام أدوات المهارة التى سوف ندلك عليها ، الى جانب توفير القدر الكافى من الراحة والاسترخاء لجسمك من خلال تمارين اللياقة البدنية .

ببساطة يمكنك أن « تتخذى القرار » بأن تكفى عن القلق !

لقد أجريت فى ولاية « بن » دراسة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا القلق . تقول الدراسة « يتفق أفراد مجتمعنا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى . فقد جرت العادة على تعريف القلق بأنه سمة أنثوية نمطية ، لكن يشترك فيها الذكور والإناث على السواء . ولعل تسليم المرأة بدورها الوظيفى كأنثى هو الذى يجعلها تقدم طوعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالقلق .

وهنا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة أن تسلم بنظرية تحديد الجنس والدور الوظيفى ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الاجابة هنا من كلمة جلوريا ستاينم Gloria Steinem التى ألقته فى مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد فى دالاس فى ١٦ مارس عام ١٩٨٩ والذى قامت « مجلة دى » D Magazine بتنظيمه . عقدت الباحثة مقارنات بين تجربة المرأة كأقلية فى المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يقفون الى الولايات المتحدة الأمريكية . وتم تحديد نقاط الضعف النمطية التى تميز كل مجموعة من هؤلاء المهاجرين عن الأخرى ، ولكن فى نهاية البحث ثبت أن نقاط الضعف تلك ماهى إلا افتراضات زائفة وغير موجودة فى الواقع . وتعلق الباحثة قائلة : « ان كتاب المعضلة الأمريكية The American Dilemma

للكاتب جونار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا أن خرافة الشعور بالنقص الذى يعذب المرأة فى كل انحاء الأرض منذ الأزل تقابلها خرافة مماثلة يكتوى بناها السود فى كل مكان ، بل والشعوب الملونة التى تعاني من التفرقة العنصرية . . . فتلك الخرافة تلصق بهم افتراءات ولحده تقتصر فى ضيق الأفق ، والسلبية والطفولية وعدم النضج وفقدان التحكم فى الذات والافلاس فى المهارات العملية . . . وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القروء والملائكة والشعب الإيرلندى » The Apes, Angels and Irishmen ، رصد جميع الخرافات العنصرية الموجودة فى العلوم ، وبين أروقة الجامعات ، وفى أفلام الرسوم

كيف نخلفين من القلق

المتحركة ، بل وفي ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة  
أجمعت عليها كل هذه المصادر وهي أن قياس إبعاد الجمجمة يثبت أن  
الأيرلنديين ينحدرون من سلالة القرونديين بينما ينحدر الانجليز من سلالة  
المتنكة !! ما رأيكم في هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق  
البيولوجية ؟ »

فضج الحاضرون بالضحك ، فأضافت : « لننا لا نشغل بالننا بمثل  
تلك الخرافات ! »

دعي القلق ... واسعدى بحياتك

الا يمكنك أن تقنعى نفسك بهدوء بأن كل ما يدعونه على المرأة  
باطل ؟ .. الا تستطيعين أن تتخذى قرارا بترك القلق جانبا والتمتع  
بالسعادة في حياتك ؟ .. لننا نقوم في ندوت « الحياة الايجابية » بتعليم  
الناس كيف يسعدون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق كبت مخاوفهم  
وقلقهم . فنحن نشرح لهم كيف يعدون العقل الواعي والعقل الباطن  
معاً اعداداً جيداً عن طريق تحديد الهدف ، واتباع اساليب جديدة للتفكير ،  
واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور ، هذا الى جانب  
بعض المخططات البسيطة التي تعينهم على مواجهة مشاكلهم وإيجاد  
حلول لها ، لأنها لا تحل أبداً بتجاهلها . لننا نعلم الناس كيف « يقدمون  
لأنفسهم الرعاية » المطلوبة كي يخرجوا سالمين من المشكلة .

ولكى نساعد المرأة على الانتصار على القلق اعدنا خمس وسائل  
لاكتساب المهارة ، فاذا اتقنت استخدمها تخلصت من القلق نهائياً . وهذا  
ما سوف نساعدك على تحقيقه في هذا الكتاب . وهذه الوسائل الخمس  
هي :

- ١ - فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق .
- ٢ - اعرفى الحلول والبدائل المتاحة أمامك .
- ٣ - ضعى تصوراً محدداً لأهدافك .
- ٤ - اقمى على المجازفة .
- ٥ - دعى المشاكل تمر .

## مصيبة القلق

إذا تعلمت كيف تستخدمين هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف  
تكتسبين المهارة وتقلتين من الوقوع فى فخ القلق . وسوف تتمكنين من  
إيجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك فتتخلصين من الشعور بالتوتر  
والضعف . وبالمناسبة .. ان ذلك لن يلغى « اثوثتك » أو يتنافى معها !!

### لؤلؤة القلق فى مواجهة دوامة القلق :

ان الحديث مع العضوات فى المجموعات الصغيرة التى نعقدنا قد  
أكد الشكوك التى كانت تساورنا حول القلق ، وهى ان القلق نوعان :  
قلق « نافع » وهو الذى يقودنا الى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو  
الذى يدمر صحة الانسان ، ويقضى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه  
لذاته .

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » اذ انه يتطلب  
فى مراحل تكوينه تطابقا تاما مع ما يحدث داخل محارة اللؤلؤ : حين  
تسلس حبة من رمال الى داخل المحارة المنيعه التى سرعان ما تفرز سائلا  
واقيا لها يحصنها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الاقراز طبقة وراء طبقة حتى  
تبدع المحارة فى النهاية لؤلؤة نفيسة فى غاية الروعة . وهكذا فان  
المحارة لا تكون قد تغلبت على ما يهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدية رائعة من  
حيث لا ندرى . وهكذا انت حين يقودك القلق الى القيام بعمل تغيرين به  
سلوكك ، فلسوف يؤتى ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة  
المحيطين بك من حيث لا تحتسبين . أما الدخول فى « دوامة القلق » فهو  
الدمار ، بل هو تدمير الذات الذى تحكى لنا العديد من السيدات عنه .  
فهن يدخلن فى الدوامة بارادتهن الحرة ظنا منهن أن ذلك عمل بناء يساعدن  
به انفسهن ، وقد يصد عنهن ما يخبئه القدر لهن . وتجذبنهن الدوامة فى  
هوس مجنون ، وتدور الدوامة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزداد الغضب  
والاكتئاب .. فهل يبتعدن اذن عن الدوامة ؟؟ لا ! انهن ينشبدن بها  
حتى يصل بهن الانهاك اقصى درجة . يا لها من حثالة رهيبه !

لقد اعترفت لنا عضوات المجموعات الصغيرة ان دوامة القلق  
تجذبنهن فى تيارها اغلب ساعات اليوم ، ومن أكثر الشكاوى شيوعا  
قولهن : « ان القلق يجعلنى عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية  
وعاجزة عن النوم » أو « انه يجعلنى أوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة »  
أو « ان القلق يجعلنى انسانة قوضوية » أو « اننى أويغ نفسى بشدة

## كيف تتخلصين من القلق

وأجرح مشاعري بيدي « أو » ان القلق يشل تفكيرى ومشاعرى شللاً كاملاً ، أو « انه يصيبني بالصداع الدائم » .

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء العضوات فى احتواء قلقهن ، والاستفادة من نظرية « لؤلؤة القلق » صرحت كل منهن قائلة : « لقد أصبح القلق قوة ايجابية فى حياتى ، اذ قاضى الى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعنى القلق الى البحث عن حل لشاكلى » .

اما انا وزوجى فقد عرفنا كلا للنوعين من القلق قبل ان نتعلم كيف نحتره . فقد كنت اقضى الليالى الطويلة دون ان يغمض لى جفن من قرط القلق على ولدنا كلما تأخر خارج المنزل ، قلنا متى ان سوءا قد الم به . اما بوب - زوجى - فكان يشعر بأنه غير كفاء فى عمله ، وكان يريد لنفسه دوما : « اننى لا اصلح لشيء ! » . ولكن ما ان تعلمنا كيف نحترى القلق وتدارسنا نظرية اللؤلؤة حتى تفتحت أعيننا على مافاق كل تصورنا، ونجحنا فى الوصول الى حل نهائى لكل مشكلة من مشكلاتنا . لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكى نعيش حياتنا فاطلقنا عليها « الحياة الايجابية » ، Life Plus ، فهى تعنى لنا حياة تملؤها السعادة والهناء برغم وجود المشاكل والصعاب . وهذا عزيزتى القارئة ما فى امكانك تحقيقه : حياة رائعة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حظ من قدر الذات . وسوف نشرح لك فى الفصل القادم كيف نجحنا فى ذلك ، راجين أن تتجصى أنت أيضا فى استخدام وسائل اكتساب المهارة راتقانها .

## الفصل الثاني

### ماذا علمتنا الحياة عن الطريق

### النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

نجحت « أديل » فى الحصول على فرصة عمل جيدة ، لولا أنها مع مرور الوقت اكتشفت أن ذلك العمل لا يتيح لها أية فرصة للتقدم أو الترقى . فأرادت أن تتركه وتبحث عن عمل آخر ، لكن لم تجد لديها الشجاعة الكافية للاقدام على تلك الخطوة ، فأصابها حالة من القلق الشديد ، وجاءت تشكو لنا قائلة : « أشعر أنني قد تجمدت فى قالب أصم ! وهذا هو أشد ما يقلقنى الآن . ماذا لو تركت عملى هذا ثم لم أوفق فى العثور على بديل آخر ؟ ، ماذا لو ظللت فى عملى الحالى وانتهى بى الأمر الى ضائقة مالية ؟ أننى بين خيارين أحلاهما مر ! ومهما كان لختياري ، فسوف أظل فى معاناتى الى الأبد ! » ثم أطرقت أديل فى أسى شديد . واندركنا أننا أمام نموذج حى لدوامه القلق وهى تفكك بضحيتها ، إذ يدور عقلها فى بؤثر مفرغة لانهائية ، بينما تتجمد هى فى مكانها عاجزة عن الحركة . ثم أضافت وصوتها يقطر حسرة : « أننى بارعة فى القلق ! ، وأظن أنني قد ورثت ذلك عن والدى التى طالما شهنتها وهى تتمزق من القلق . ففى إحدى الليالى ، وكنت فى الثالثة عشرة من عمري ، فوجئت بأمرى توقظنى فى منتصف الليل وهى فى حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا أديل .. لقد خرجت اختك فى رحلة الى النهر بالدراجات مع النادى ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت أن أطمئنها وقلت : لا تقلقى يا أمى قريباً عادوا من الرحلة ميكراً فذهبوا الى منزل أحدهم .. لكنها لم تكن منصتة الى فقد كان خيالها قد جمع بالفعل وتوغل فى غابة من الأفكار السوداء .. ولكن يا أديل .. لقد لبست اختك حذاءها الرياضى .. » ، وهذا انتابها

كيف تخلفين من العلق

الهستيريا ٠٠ « ماذا لو انفك رباط حداثها وشبك في تروس الدراجة !؟  
ماذا لو سقطت في النهر دون أن يدري بها أحد ؟ ٠٠ يا الهى ٠٠ لابد أن  
اتصل بالشرطة !! » .

واستمرلت أنيل في سرد ذكرياتها : « لقد كانت أختى طبعاً في منزل  
حديقته كما توقعت ، لكن قدرة أمى غير العادية على نسج تلك الأحداث  
المفرعة والفولجع في عقلها نضحت على شخصيتى ، وأصابتنى العدوى ،  
فأنا لليوم أفعل نفس الشيء وأعيد تاريخ أمى بنفسى . اننى أتخيل كل  
ما يمكن أن يدور بخلد الآخرين - المستحب منه وغير المستحب على  
السواء ، بل اننى أستطيع أن أراهم ، وأسمع حوارات بينى وبينهم كثيراً  
ما تتراءى لى وكأنها واقع معاش ينبض بالحياة . ويلهث عقلى في دولامات  
تأخذنى في متاهات لانهائية كلما أويت الى فراشى فى الليل ، وكلما افقت  
من نومى فى الصباح ، فيزداد خفقان قلبى فى سرعة مخيفة . اصسبحت  
أقضى يومى مفتوحة العينين ، أحلق فى وجوه الناس ، غير واعية لما  
يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة البال .

لقد سلكت أنيل منذ نعومة أظفارها الطريق النفس - مجتمعى  
للقلق ، وتعلمت كيف ترتقى فى دواماته . فلقد جنت عليها ظروف  
نشأتها الأولى ، إذ لم تجد أمامها نموذجاً سوى تلك الأم مريضة القلق  
القهرى المتسلط ، علمها كل ذلك أن تتسج بخيالها افطع الكوارث .  
وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة فى داخلها ، حيث نفعتها  
بقعا لى لعب دور الأنثى التقليدى بكل مافيه من سلبية حيال أية مشكلة  
بدلاً من اتخاذ أية خطوة ايجابية .

أن التجارب التى قمنا بها على مجموعاتنا الصغيرة قد أثبتت عدم  
صحة ما تدعيه العضوات ، فالأم لا يمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد  
الذى تستقى منه الابنة القلق وتتعلم . فنحن نكتيرا ما نجد الولدين  
الذين اللذين يحرصان على أن يوفرنا لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن  
يغرسا فيها قدراً كبيراً من الثقة والاعتزاز بالنفس ، بسلاً ويربياهما على  
أساس من الاستقلالية تماماً مثل أخوتها من الذكور . ورغم ذلك كله  
قد تشب الابنة لتصبح فريسة للقلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب  
مرت بها فى مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت فى إعطائها فهما خاطئاً  
لنفس . وحين سألنا العضوات عن تلك الظروف والتجارب المبكرة  
عجزت الكثريات منهن عن تحديدها أو تذكرها بشكل واضح ، لكنهن



ماذا علمنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو العلق ؟

أجمعن على أنها هى التى تركت أثرها على خيالهن فتعلم كيف يشطح  
فى تصورات مرعبة ويرسم سيناريوهات فظيمة مثل خيال أنيل •

أما « جيسىكا » فهى عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد  
صارحتنا بأن القلق لديها قد أصبح عادة رتيلة لاتستطيع الإقلاع عنها حتى  
لو أرادت ذلك ، فقد أصبحت أسيرة لها • وتقول فى وصفها للقلق : « ان  
القلق يصبح أحيانا مثل « الرياضة » التى تستطيع أن تمارسها أينما تحب  
وحيثما تحب ، منفردة أو بالاشتراك مع آخرين • انه « اللعبة » التى  
لاحتجاج فيها الى مضرب أو أى أدوات أخرى • • »

لقد علمتنا تجاربنا الخاصة مع القلق أن الطريق النفس -  
مجتمعى للقلق يبدأ بصدمة سواء حقيقية كانت أم وهمية ، فعندئذ يكون  
التركك الحسى للحدث أهم بكثير من حقيقة الحدث •

### جين •• وتجربتها مع القلق

بنات جين» مشوارها مع الألم والقلق وهى مازالت طفلة فى الرابعة  
من عمرها ، يوم دخلت المطبخ فى غفلة من أمها وجذبت أناء به ماء يغلى  
من فوق النار ، فسقط عليها وأصابها بحروق بليغة كانت تودى بحياتها  
فنقلوها الى المستشفى • وخلال الفترة الطويلة التى قضتها فى المستشفى  
لعلاجها من الحروق ، أخذت أسنانها فى السقوط واحدة تلو الأخرى حتى  
خلا فمها تماما من الأسنان • وخوفا من أية عسوى ، كانت لحدى  
المرضات تحلق لها شعر رأسها أولا بأول • وأخيرا خرجت جين من  
المستشفى بعد أن قدر لها أن تنجو من الكارثة •• لكنها عادت الى البيت  
لتواجه كارثة أخرى • ففى أول يوم لها فى المدرسة بعد الحادث أخذ  
الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وآثار الحروق التى  
غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصير وقمها الخالى من  
الأسنان • أما باقى الأطفال فقد أصابهم الذعر من منظرها فابتعدوا عنها  
•• وبقيت جين وحيدة •• منبوذة •• جريحة النفس والقلب •

ولاحظ أبواها فى الطريق الى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من  
عينيهما • وسرعان ما انركا أنه بينما كانت حروق الجسد تتندمل وتشفى  
كانت ندوب الروح تزداد عمقا وضراوة • فأخذ الأبوان صغييرتهما  
الحزينة ، والتقت الأسرة حولها ونظروا فى عينيها قائلين : « ان أجمل

مافيك يا جين يكمن في داخلك .. ليس في شكلك الخارجي أو مظهرك .

ومضت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة في المدرسة ترددها لها أمها نفس المبدأ : « ان الجمال جمال للروح » . لقد كانت الأم تحاول أن تزدهج في ابنتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحته هباء ، فقد ظل إدراك جين لذاتها ثابتاً لا يتغير : « جين المشوهة » ، ولم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يخبئ لها المزيد من الآلام . فقد أصيبت في التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام . لكن اكتشاف المرض في مراحله المبكرة ساعد على شفائها منه بعد تلقيها جرعات مكثفة من العلاج الكيميائي . وتطلب ذلك أن تظل بالمستشفى لفترات طويلة أعادت لها تفكيريات مرضها الأول بكل معاناتها .. فأصبح إدراك جين لذاتها ينحصر في صورة واحدة : « جين .. العليقة » .

تقول جين : « ان إدراكي لذاتي لم يكن إدراك من تشعر بأنها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الآخرين لأن اندي عاطفياً قد لحق بها .. كلا .. ان الشعور الذي كان يلزمني هو أنني غير راضية عن نفسي ، كنت دائمة القلق بشأن مظهري ، وطالما تساءلت : هل ياترى سأحظى في يوم من الأيام بالحب الذي أفتقده ؟! » ان هذا الشعور بعدم الرضا عن النفس هو الذي دفع جين دفعا لتحقيق المستحيل كي تثبت لذاتها قبل الآخرين انها جديرة بكل احترام وتقدير . ففي المدرسة الثانوية تقدمت للاشتراك في مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعلا بلقب ملكة جمال ونستون - سالم بشمال كارولينا .. فازت رغم التشوهات والندوب التي كانت منتشرة بجسمها . وفي الجامعة خشيت ألا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابها رائدة للدفعة كلها . وفي سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المقربات ، فأصابها الذعر وسالت نفسها : « ماذا لو فاتني قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم أنجبت طفلاً .. وهنا وقعت جين في دوامة القلق بحق !! وبدأت تسائل نفسها : « ماذا لو لم أكن أما صالحة ؟ .. ماذا لو أخطأت في شيء ؟ » .. وتسبب القلق والتوتر الشديد الذي أصابها في حرمانها من الشعور بالسعادة والاستمتاع بأمومتها . وتقول جين : « ان العيب الذي جعلني آخذ الأمومة بهذه الجدية هو أنني كنت أضع نصب عيني سؤالاً واحداً : ماذا سيظن الناس ( بي ) لو لم يكن

ماذا طمئنتنا العياد من الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

( مطفى ) مثاليا فى كل شىء ؟ ٠٠ لقد كنت أريد أن ينظر الناس الى ويقولون ( لقد فعلت الصواب ) ٠

لم تتوقف سلسلة انجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للدراسة بكيئتها وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، فى الوقت الذى كانت تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها فى المنزل كزوجة وأم مثالية ٠ ونجحت جين ، وأصبحت مثالا للمعلمة الكفء ٠ لكنها تقول : « كنت أبدو بمظهر المنتصرة الفائزة امام الناس ٠ أما فى داخلى فقد كان يدفعنى نحو كل تلك النجاحات شعور قوى بأننى غير جديرة بأى نجاح ٠ وتلك الناجحة ليست أنا ٠ إنما أنا : ( جين المشوهة ٠٠ العليقة ١ ) ٠ وكلما حققت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت الیغیض یقرید صدها فى نفسى : « ماها ٠٠ اتظنين انك قد نجحت ؟ لا لا لا ٠٠ انك واهمة ٠٠ فمزال النجاح بعيدا ٠٠ هيا ٠٠ افعلی المزيد !! » ٠

وهكذا ظلت جين تدور فى حلقة مفرغة ٠٠ كلما زاد قلقها ، وخوفها من الاخفاق والفشل تضاعف شعورها بالثقة وبقیمة ذاتها ٠ وإذا زاد شعورها بأنها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر فى داخلها ٠ كان ذلك لا یزیدها الا لصرارا على تحقیق المزيد من النجاح ، ثم لا تلبث ان تخفق نجاحها بیدها وتحطم ذاتها من جدید ٠ ولم یكن من ملاذ امام جين من مخاوفها سوى حزن أمها ، التى كانت تفرقها بفیض من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة فى نفسها وتؤكد لها انها انسانة ناجحة ولاعیب فیها ٠٠ حتى أصبحت جين لاتتصور الحیاة بدون ذلك الدد الفیاض ٠ وسرعان ماتملكها خوف غیر مبرر على أمها - التى كانت فى اتم صحة - من انها سوف تموت ٠ وتحكى جين : « كنت كلما سمعت صفارة الإنذار لأى سبب أهرع الى الهاتف واسأل اذا كانت أمى بخیر » ٠ وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطیر فى هذه الفترة ، خاصة حین اضطرت للانتقال الى تكساس حین كان للتکیف صعبا والیما ، معا وضع نهاية محتومة لزوجها ٠٠ ووقع الطلاق ٠

وأصبح لزلما علیها - لأول مرة - أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت أن تبحث عن علاج لتغلب على الحالة التى تسيطر علیها وتستعيد ثقتها بنفسها ٠ وأخيرا ان للنقاد الداخلى القاسى ان یصمت الى الأبد ٠

تقول جين : « لم أدرك أنني - رغم تشوهادتي - فتاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغى الأربعين » . فبعد أن تعززت لدى جين الثقة بالنفس واحترام الذات استطاعت أن تفسر حالتها بأنها كانت حافزا وبعثا على العمل والانجاز ، وليس تجريما للذات أو اتهاما مستمرا بالقصور . بل لقد أدركت أن بوسعها القيام بما تريد من أعمال تدخل البهجة والسرور على حياتها . فاشتغلت بالقاء المحاضرات العامة فترة . ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية جميع أعضائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشركات والمؤسسات حول الطاقة البشرية وكيفية استغلالها في السوق . ثم بدأت جين ترسم في خيالها الصورة التي تحلم بها لشريك الحياة ، ولم تكن تمضى بضعة شهور حتى التقت به . كان « بوب » هو فتى الأحلام الذي وجدت فيه كل ماتمنت ، فتزوجته ، وشرعا يعملان معا بالتدريس في حلقات « الحياة الايجابية » لمساعدة الآخرين من الجنسين على اجتياز محنة القلق والحد من استعدادهم الفطري له . وشعرت جين أنها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، إذ تعلمت أنه يتحتم عليها أن تتحمل وحدها مسئولية إسعاد نفسها ، لا أن تنتظر من بوب أو من عملها أن يحققها لها ، فتقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكنني حتى الآن أجد نفسي أحيانا ( متلبسة ! ) بالقلق ويلج براسي السؤال : ماذا لو ؟ . عندئذ فأنني لا أتوتر ، ولا أترك القلق يأكلني ، ولا أشرع في لجترار الامى ومخاوفى كما كنت أفعل من قبل ، بل أسرع بتطبيق اساليب اكتساب المهارة فى التعامل مع القلق - التى توصلت اليها أنا وبوب ونقوم بتعليمها للآخرين أيضا - عندئذ أفيق من حالة التوتر ، وأترك لهم جانبا ، بخطوات العملية الايجابية لحل المشكلة . وكثيرا « لؤلؤة القلق » بحلول رائعة ماكنت لأحلم بإيجادها

ابدا ، .

حين بدأت جين تشرك الآخرين فى افكارها حول القلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التى دفعت بكل منهن الى دوامة القلق . ومن ذلك اتضح لها أن هناك علاقة وثيقة بين تضائل الشعور بقيمة الذات والقلق . وتعلق على تلك المرحلة قائلة : « أدركت أخيرا أن طفولتى لم تكن بكل صدماتها وأوقاتها العصيبة أسوأ من طفولة الكثيرين من حولى . فكل منا تنطوى نفسه على جرح قديم : قد يكمن فى فقدان الأبوين منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسى والتعثر فى سنى

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

الدراسة بشكل دائم ، وربما بسبب لسان الأبوين للمعسكرات ، أو إماناتهما الدائمة للطفل . وقد تمضي حياتك كلها خلوا من أية الام أو جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس وانعدام الشعور بقيمة ذاتك يلزمك بلا مبرر . ان فهمك لذاتك والصورة التي ترين نفسك عليها هي الفاصل الحقيقي ، وعليها يتقرر مصيرك . هل يفارقك القلق ؟ أم يلزمك كظلك طوال العمر ؟؟ ! »

### عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة

#### وكيف نلت « بوب » على علاقة المرأة بالقلق

ان قصة بوب مع القلق تؤكد ان فهم الانسان الخاص ولداكه النفسي لدوره النوعي في المجتمع كذكر أو أنثى هو الذي يشكل طباعه ويحدد استعداداته للقلق. من عنده . فمنذ طفولة بوب المبكرة وجد نفسه ينحى نحواً سلبياً تبعياً فيما يسميه علماء النفس : « دور الأنثى النوعي » . ولربما يعود السبب في ذلك الى أنه ولد يعيب خلقى في قدمه لم تفلح الجراحة في اصلاحه ، فكتب عليه أن يعيش برجل شبه ضامرة ، وأن يقاسى الأمرين من السخرية والامانة المستمرة من جانب رفاقه في المدرسة . فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والعجز عن أداء ما يريد أن يقوم به . ولم يزد ذلك الشعور في آخر الأمر الا اصراراً على تعويض حرمانه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته . وواصل دراسته حتى تخرج في الجامعة ، وتنتقل بين ست وظائف مختلفة في مجال البيعات وإدارتها في فترة لا تزيد عن سبع سنوات . فقد كان في كل مرة يقدم فيها لعمل جديد يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له ، ولكن ما ان يشرع فيه بالفعل حتى يعجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أى نجاح أو انجاز . واستمر به الحال على هذا النوال حتى نجح أخيراً في تكوين شركة أعمال تنفيذية خاصة به . لكن شعوره بالنجاح كان بانياً على السطح فقط ، أما في قرارة نفسه فقد كان القلق والتوتر والاكتئاب يملك عليه مشاعره ، ويفسد عليه أى طعم للنجاح . يقول بوب : « كان يتربد في داخلي صوت لا يكف أبداً عن تصفيه نجاحاتي والتقليل من شأنى ، حتى عشت مهبطاً بأن يكتشف أى انسان حقيقتى - كما كنت اتوهمها - فما أنا الا مخادع . . زائف ، »

ولما بلغ بوب الثالثة والثلاثين توفي والده . وكانت الصدمة قاسية على أمه ، فتعامل على الامه وأبتلع أحزانه كي يواسي أمه

المكثومة . وهكذا وقع بوب تحت ضغوط نفسية كانت فوق احتماله . كان يشعر وكأن القلق والتوتر والهموم تهطل عليه كالطر ، وتتجمع في برميل يحمله في داخله . حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقي الأيام . . . اذ كان بوب يطالع صحيفة الصباح « وول ستريت » - وبينما كان جالسا في هدوء . . . اذ بالبرميل يطفح . . . واذا بطوفان من الضغط النفسى يجتاح كيانه . وهنا امتشعر الجسم الخطر فسارع بافراز كمية كبيرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعى لمجابهة الخطر أو للهروب منه . وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين في اصابته بنوبة زعر أشبه بالأزمة القلبية . لكن الأطباء عجزوا عن تحديد أبعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئات . لكن النوبات تكررت وتوالت وزادت حدتها بشكل مخيف حتى شك بوب في أن الأماكن التى هاجمته فيها النوبة هى التى سببتها ، فبدأ في الابتعاد عن تلك الأماكن . وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزادت الأماكن التى أصبح محسرا على بوب ارتيادها . . . وهكذا انتهى به الحال بأن أصبح حبس الدار يعانى من عقدة « الخوف من الأماكن المفتوحة » لدرجة أن النوبة كانت تهاجمه حتى لو حاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح !! « هنا سأل نفسه : « هل جننت ؟ » . . . ومع هذا الخوف الجديد حاول بوب التخلص من حياته . . . لولا أن اكتشف السبيل الى تغيير تفكيره وقلب نظم حياته تماما ليسلك بها اتجاها آخر .

يرى بوب في كتابه الأول « القلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقده بلا عقاقير . لقد بدأ بالمجازفة والخروج من باب المنزل كى يغالب خوفه من حدوث النوبات . بل أنه استخدم الوسائل الإيجابية التى استطاع بها الحصول على مؤازرة العقل الباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بإيجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والعبارات التى تؤكد أنه قادر على القيام بذلك . ثم عمل على تزكية شعوره بالاعتزاز بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم إنجازها بنجاح . وهكذا استمر بوب في سعيه حتى شفى تماما من عقده . وأدرك أنه عرف الطريق ، وأتقن وسائل العلاج الذهنى والبدنى والروحى . فطبقها أول ما طبقها على نفسه ، لانه نجح في انقاص وزنه ، وزيادة لياقته البدنية ، واقتحم مجال الخطابة والقاء المحاضرات العامة حتى يعلنها للجميع : أن بوسعه أيضا خوض تجربة التحول التى عاشها هو بكل روعتها . وأطلق عليها اسم « الحياة الإيجابية » . واستطاع بوب فعلا بمساعدة عشرات الآلاف من

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

النامس كى يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج انفسهم والخلص من برائث  
القلق -

وقرر بوب المشاركة فى « الجمعية الأمريكية لعلاج الفوبيا » . حيث  
اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول  
بان مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون  
لديهم الاستعداد الوراثى الذى يجعلهم عرضة للإصابة بهذا النوع  
المرضى من القلق ، واكتشف أيضا أن ٧٠٪ من الحالات كانت من النساء ،  
فسأل نفسه : لم تصاب المرأة أكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟  
وهل تلعب الفروق الجسدية بين الجنسين دورا فى ذلك ؟ هنا قرر بوب  
أن يجرى لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاختصاصيين النفسيين الذين  
يقومون بعلاج الفوبيا . وتوصل الى أن الضغط النفسى وحده كفى  
بان يصيب الانسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن  
لديه أى استعداد وراثى لذلك . ويؤكد د . كريستوفر ماكولو على تلك  
الحقيقة العلمية فى كتابه « كيف تتحكم فى القلق » اذ قام بتحليل نفس  
المعطيات التى اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للفوبيا لكنه خرج  
بامستنتاج مناقض لادعاءاتهم قائلا : « ان من يعانون من نوبات الخوف أو  
القلق الشديد ماهم الا اشخاص طبيعيين ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبي  
ونفسى شديد استمر لفترة طويلة ، فتسبب ذلك فى أن اعتادت أجسامهم  
الاستراف فى افراز الادرينالين ( ابينفرين ) الذى يؤدى بدوره الى  
حدوث تقلصات مستمرة فى عضلاتهم » .

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل الى أن أكثر ضحايا  
نوبات الذعر هم الذين يقفون سلبين أمام الضغوط النفسية ، ولا يفعلون  
أى شئ لمنع الهوم الصغيرة من أن تتضخم وتتحول الى مخاوف  
كبيرة . فإذا لم يبدأوا ببناء الثقة فى انفسهم من جديد فإن النوبات  
تتكرر وتزداد حثتها ، ويملكهم الرعب من ارتياح الاماكن التى تهاجمهم  
فيها النوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة .

ان هذا السلوك السلبى الاتكالى فى مواجهة الضغط العصبى  
والنفسى هو مايسميه علماء النفس « بالنور النهوى الأنتوى » ، وهو  
ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فإن المرأة تشكل الغالبية العظمى  
من ضحايا نوبات الذعر .

القلق - ٣٣

## كيف تخلصين من القلق

لكن يوب يعلق قائلا : « اعتقد أن الانسان الذى يحمل سمات الشخصية النوعية الأنثوية - رجلا كان أم امرأة - يكون عرضة للقلق أكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالفوبيا . أن المرأة قد يكون لديها الاستعداد الوراثى للإصابة بنوبات الذعر ، لكن هذا لايعنى أن أصابتها بها محتومة . فهي تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة أولها تحديد الهدف . ثم يليه باقى الأسلحة والأنوات الصغيرة التى تسيطر بها على افراز الأدرينالين فى الجسم ليعود الى حالته الطبيعية .

## ما أشد ما يقلق المرأة ؟

حككت لنا عضلات مجموعاتنا الصغيرة عن أشد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ أن معظمهن قد سلكن الطريق النفس - مجتمعى للقلق ، فبرغم اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التى عشنها فإن كلا منهن قد تولد بداخلها - لسبب أو لآخر - شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى أصبحت الطبيعة السلبية المتواكدة هى السمة الغالبة بينهن ، لدرجة اعترقنهن : « نعم نحن نقلق ، ولا نكف عن القلق أبدا . » .

لقد كانت « الهموم المادية » هى الأكثر شيوعا بين عضواتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التى تشارك مشاركة أساسية فى بخل الأسرة ، أو تلك التى تعتبر العائل الوحيد لأفراد أسرتها . كان القلق يتناوبن فتسال كل واحدة منهن نفسها : « من أين لى بالمال الكافى لتسديد كل هذه الفواتير ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم أجد من ينفق على الأسرة ؟ » أو « لن يتوافر لى أبدا المبلغ الذى يكفينى لو تركت العمل وتقاعدت » . أما الهموم الأخرى التى احتلت الأولوية فى القائمة فهى كالآتى :

● العلاقات : « هل أجد من يحببنى ؟ » ، « أخشى أن أفقد صديقى أو زوجى » ، « أشكو من الوحدة القاتلة » .

● المظهر : « فرط السمنة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » .

● لرضاء الآخرين ( أو عدم ارضائهم ) : « كيف أكون حازمة دون أن ينال ذلك من أنوثتى ؟ » ، « كيف أرفض ما يطلبه منى الآخرون دون أن أجرح مشاعرهم ؟ » .



ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجماعى نحو التلقى ؟

● اتخاذ قرار غير صائب : « تساؤلات حول عملى ومستقبلى » ،  
« مشاكل تراجعه حياتى الزوجية » ، « هل انجب طفلا أم لا ؟ » .

● الصحة : « ماذا لو اصببت بمرض مزمن ؟ » أو « ماذا لو لم استرد صحتى بعد هذا المرض الذى اصابنى ؟ » .

● مشاكل الأطفال : « هل سأكون اما ناجحة بحق ؟ » أو « ماذا لو سقط اولادى فى بؤرة المخدرات ؟ » أو « كيف أحمى اولادى من الأخطار كالخطف مثلا ؟ » أو « هل اعطى زوجى السابق حق حضانة الأولاد ؟ » .  
● ضيق الوقت : « لا أجد وقتا كافيا لعملى ولأولادى » أو « الكل ينتظر منى ما ليس فى طاقتى » .

● التقم فى العمر : « التجاعيد » ، « مكافاة نهاية الخمسة » ،  
« ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم أنجب على الإطلاق ؟ » .

● الأداء فى العمل : « ماذا لو لم اقم بعملى بالكفاءة المطلوبة ؟ » ،  
« ماذا لو فصلونى أو استبعدونى من عملى ولم أجد عملا آخر ؟ » .

● الوالدان : « صحة الوالدين » ، « الآمال الكبيرة التى يعلقانها على » .

● شئون عالمية : « السلام » ، « التلوث » ، « الأخلاق » ،  
« المخدرات » .

### ماذا يقول العلماء عن القلق ؟

ربما تثير هذه القائمة فى رأسك السؤال : ما الفرق انن بين الهموم العادية « المشروعة » والقلق ؟ . ونحن يا عزيزتى القارئة لا نقول بأنه من الخطأ ان تخشى عواقب بعض الامور العادية ، لكنه من اكبر الأخطاء ان تتركى خوفك يكبر ويتعظم بلا مبرر حتى يتحول الى قلق مرضى . فلو مرض أحد اولادك أو أحد والديك - على سبيل المثال - من المؤكد أنك سوف تخافين عليهم ، وإذا حل موعد سداد ايجار المنزل وأنت بلا عمل مثلا ، فلن يكون طبيعيا أبدا ان تستقبلى هذا الأمر ببرود وبلا توتر أو قلق . أما ان تتركى معدتك تنقلص وتكرر على نفسها لجسرة

## كيف ننظمين من القلق

خوفك من ألا توفقي للزوج المناسب ، أو ألا تكتبي التقرير المطلوب منك على أحسن صورة ، فهذا هو الخوف الضار بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر .

ان سكوتور زينيث ز<sup>\*</sup> التشوير رئيس قسم الطب النفسى بكلية طب ساوثهامبتون بجامعة تكساس يوضح الفرق الكبير بين القلق والخوف فى عبارات بسيطة فيقول : « ان الفرق بين الخوف والقلق هو ان الخوف له مبرر وسبب مشروع ، اما القلق فلا سبب له . الخوف هو ان تشعر بالترعب اذا رايت نمرا مفترسا امامك ، اما اذا شعرت بالترعب دون ان ترى اى نمر فهذا هو القلق » . وطبقا لهذه القاعدة ، فان المحصلة التى خرجنا بها تقول : اذا رايت فى نفسك انك غير جديرة بأى نجاح ، وانه انسانة بلا قيمة . . فانت خائفة رغم عدم وجود اى نمر أمامك !! .

تؤكد الدراسات التى أجريت حول القلق فى ولاية « بن » ما يلى :

« ان العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من داخل الانسان ممثلا فى فكرة أو صورة مخيفة . ويشير البحث الذى قمنا به الى أن أكثر المواقف التى يخشاها الشخص الميل للقلق بطبعه هى التى يقيمه فيها المجتمع . كما تبلىنا الخبرة والنتائج العديدة التى خرجنا بها على ان الهم الأساسى الذى يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من الفشل أو الرفض . . . ان ما يشغله دائما هو صورته فى عيون الآخرين ، والفكرة التى يأخذونها عنه ، لذا فإنه يقضى الساعات الطوال يستعرض جميع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار أو اتخاذ القرار ، خاصة اذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يحتمل الفشل ، أو قد يلقي الرفض من الآخرين » .

أرايت ذلك النموذج الحى لدوامة القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستفاضة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لمطرحه هذا النوع من التفكير من حياتك الى الأبد . وحتى ذلك الحين خذى من وقتك الآن دقائق معدودة ، وأجيبى عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضح لك الرؤية على الطريق الذى تسلكينه فى الحياة ، فقد تكونين دون أن تدري سائرة على الطريق النفس - اجتماعى المؤدى الى دوامات القلق .

ماذا علمنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

### اختبار الطريق النفسى - اجتماعي نحو القلق

اقرأ العبارات الآتية ثم ضع أمام كل عبارة ما يناسبها من هذه التعبيرات : أما «خطأ تماما» ، أو «خطأ فى الغالب» ، أو «صواب فى الغالب» أو «صواب» .

- ١ - كانت أمى ذات طبيعة قلقة >
- ٢ - كان أبى / أمى / أقرئى قلقين
- ٣ - كانت طفولتى مشحونة بالصدمات والأزمات .
- ٤ - تعرضت فى طفولتى لاىذاء عاطفى/جسدى/جنسى .
- ٥ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال رغم أننى كنت طفلة عادية .
- ٦ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال لأننى كنت مختلفة فعلا .
- ٧ - كان على أن أرى والدى ماديا وصحيا
- ٨ - كنت فاشلة دراسيا ولجتماعيا بين زملائى فى المدرسة .
- ٩ - لم أتوافق مع زملائى فى المدرسة لأننى كنت دائما أتفوق عليهم .
- ١٠ - لم أواعد صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية .

إذا جاءت اجابتك على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » أو « صواب فى الغالب » ، فاعلمى أنه كان من الممكن جدا أن تأخذى الطريق النفس - اجتماعى فيؤدى بك الى دوامة القلق . لكن فى نفس الوقت يجب أن تعلمى أن زيادة العبارات الصحيحة فى نظرك لايعنى بالضرورة أنك ميالة للقلق . ثم أنك إذا كان لديك أشقاء نكثرون ونشأوا فى نفس الظروف التى نشأت فيها ولم يصابوا بالقلق فذلك يرجع جزئيا الى

تماثلهم مع « دور الذكر النوعي » ، فهو يشعرون بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بأنفسهم ، ولا يحفلون كثيرا بما يظن الناس بهم لو فشلوا في أى شيء .

كما أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا في استعداد الانسان للقلق . إذ يؤكد كل من د . ديفيد واتسون ، ود . لى انا كلارك استاذي علم النفس بجامعة ساندرن ميثونيست في بحثهما المنشور في مجلة « سايكولوجيكال بوليتن » أن الميل للدخول في الحالات المزاجية السلبية ماهو الا سمة من السمات الشخصية التي تلازم صاحبها طوال عمره . يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم المتماثلين الذين تبنتهم أسر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالا للشك أن الاستعداد للقلق يمكن في الركبات الوراثية البيولوجية لكل انسان . ومع ذلك فنحن نقول ان علم الأحياء لا يسيطر لنا رصيرا محتوما لا رجعة فيه . فكل انسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا في الأنشطة التي من شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التي لا ترضيه . بل ان بإمكانه أن يكون أكثر حساسا في حل مشاكله ، أو شغل فكره بأمور أخرى بعيدا عن القلق » .

وتشير د . كلارك الى أن الانسان قد يعيش الحالتين السلبية والايجابية معا في آن واحد ( كما يحدث عند مشاهدة أفلام الرعب مثلا ) أو قد يعيش حالة محايدة مابين الاثنتين . وبعض الأنشطة اذا مارسها الانسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل أنشطة أخرى على رفع الحالة المزاجية الايجابية . فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمي الى النوع الثاني في حين أن الاستماع الى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد في رفع الحالة الايجابية . أما رياضة الجرى - وهي رياضة د . كلارك المفضلة - فتؤثر على كلتا الحالتين المزاجيتين في آن معا : فهي ترفع الحالة الايجابية ، وتخفف الحالة السلبية . ثم تضيف د . كلارك قائلة : « قد يعتريني في بعض الأيام شعور بالارهاق وعدم الرغبة في الجرى ، لكن التجربة علمتني أنني عندما أرغم نفسي على الجرى فأننى اشعر بتحسن رائع وكبير . وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلعب في نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعاني من انخفاض في الحالة المزاجية الايجابية . يجب عليهم أن يرغموا أنفسهم على كسر النمط الروتيني الذي تعودوا عليه ، والقيام بأنشطة

ماذا طمئنتنا الحياة عن الطريق النفس - اجماعى نحو القلق ؟

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء أنفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » .

### عاهدى نفسك

إذا كنت تريدان فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فإليك الرسالة واضحة وضوح الشمس : افعل شئنا ولا تقف مكتوفة الأيدي . اول ما عليك هو أن تحضرى كرامنة وتسميها الى عشرة أقسام . وفى الصفحة الأولى سجلى أهدافك كالاتى :

- ١ - اننى احدد اهدافى الآن كى اخرج من دوامة القلق .
- ٢ - سوف اقرا هذا الكتاب كله مرة اخرى .
- ٣ - سوف استعين بالاليب اكتساب المهارة فى وضع خطة كى اكف عن القلق .
- ٤ - سوف أنفذ الخطة حرقيا .

ثم ضعى للقسم الثانى من الكرامنة عنوان : « لماذا اقلق » وسجلى فيه معالم الطريق النفس - مجتمعى الذى تسلكينه فى القلق . اكتبى كل مايدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التى تعرضت لها فى طفولتك وسببت لك القلق . ثم قومى بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورايك فيها بكل صراحة حتى لو رايت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للغير . وفى النهاية اكتبى هذه العبارة : ان الخيار بيدى : اما ان اكون قلقة أو لا اكون .

والآن لننتقل معنا الى الفصل الثالث كى نكشف لك معالم الطريق الغريزى ، وكيف يؤدى الى الوقوع فى براثن القلق .

### الفصل الثالث

## الطريق الغريزي نحو القلق

كانت لى ابنة عم اشتهرت بيننا بانها مريضة بالقلق المزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السفين التي مرت منذ رزقت بابنتي وحتى كبرت لم اكف يوما عن القلق على سلامتها . كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الأقدام ، أو بالدراجة ، وكلما خرجت في نزهة بالسيارة مع اصدقائها من المراهقين استبد بى القلق والاضطراب . حتى جاء يوم كنت وزوجى جالسين كعادتنا يوم السبت ، نستمتع في هدوء جميل الى موسيقانا المفضلة ، ودخلت ابنتي لتخبرنا انها سوف تخرج بالسيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من أحد المتاجر القريبة . ولم يشغلنى هذا الأمر على الإطلاق حتى رن جرس التليفون ، وإذا بالمستشفى يبلغنا ان ابنتنا قد وقع لها حادث بالسيارة واصيبت بكسر في ساقها . لحظتها لم اكف أصبق كيف حدث هذا رغم اننى في ذلك اليوم بالذات لم أقدر وقوع أى مكروه لها ! » .

ماذا انن عن مئات المرات التي قلقت فيها هذه المرأة على ابنتها ولم يقع لها أى مكروه ؟؟ لقد كانت في كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذي عاشته لحظة أن علمت بوقوع الحادث . فماذا كانت النتيجة ؟ . . . لقد أصيبت بالصداع النصفى المزمن من فرط محاولاتها للحيلولة دون وقوع الكوارث التي لايمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها . أولم يكن من الأفضل لها أن تتعلم الطرق السليمة للتفيس عن القلق الناتج عن تلك المواقف التي لاحيلة لنا امامها .

ثم تروى لنا إحدى الأمهات حكايتها مع ابنتها ذات الأحد عشر عاما فتقول : « ان ما يقلقنى هو ما يمكن ان يحدث ( لدارلين ) ، اذ انها

### الطريق القوي نحو القلق

سرعان ما تبلغ سن المراهقة ٠٠ ماذا لو انخرطت مع رفاق السوء في المدرسة ؟ ماذا لو تورطت في تعاطي المخدرات ؟ ماذا لو حملت سقacha ؟ ماذا لو فشلت في الدراسة وتركت المدرسة ؟ ان هذه الام تؤمن في قرارة نفسها بان ما تتصوره من أوام وخيالات هو طريقة من طرق حماية لينتها وضمان لسلامتها ٠ انها لاتترك على الاطلاق انه مع استمرارها في تقدير البلاء فقد تقع الابنة في المحذور فعلا ٠ ثم الا تكون - على اقل تقدير - قد حطمت أعصابها تماما لدرجة المرض بلا مبرر !؟

اما ( باربره ) وهي سيدة مطلقة وأم لطفلين فتحكي لنا تجربتها مع القلق الذي استبد بها لمدة ستة اشهر من فرط الشك في لخالص صديقها ٠٠ تقول : « لقد حاولت بكل الطرق ان اكتشف الحقيقة ٠٠ كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو ان اواجهه بشكوكي ومخاوفي ، واناقشها معه ٠ كنت اقول لنفسى يكفينى ما انا فيه من قلق ، كنت اخشى ان اجازف بمواجهته ، وفي نفس الوقت كان يراودنى شعور خفى بالذنب اذا ما انتقنته بينى وبين نفسى ٠ وهكذا فضلت ان اتظاهر بان الأمور على ما يرام بينما كنت اقضى الليالى الطوال احملى في الظلام ٠٠ واتعذب من القلق ٠ لكن شيئاً ما في قرارة نفسى كان يؤكد لى : « انا واثقة انه يخدعنى ، لكنى راضية بذلك وسوف اتحملة ، فانا انسانية ضعيفة ولا حيلة لى » ٠ لكن الايام اثبتت لى ان قلقى المستمر لم يجد نفعاً ، فقد تأكدت بالفعل انه كان يخدعنى ٠ لقد تركت نفسى فريسة للقلق وعرضت نفسى للمهانة طوال ستة اشهر لمجرد اننى لم اتعامل معه ولا مع نفسى تعامل الكبار » ٠

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة في الطريق الغريزي نحو القلق ، فانحرف بها عن المسار السوى لآى ام تلعب دورها الطبيعى في توفير الرعاية لأطفالها ، واصابها بعجز وظيفى في السلوك والتفكير ٠ ولكن كيف حدث هذا ؟؟ تعالى لنرى ٠٠ لقد غرس الله في قلب انثى الحيوان غريزة الامومة التى تتمثل في توفير أقصى قدر من الحماية لصغارها ، وكذا الأم من بنى البشر ، لا أحد يعلمها كيف تهتم بأطفالها وتحرس على سلامتهم وصحتهم ٠ ان طبيعة تكوينها تزودها باصرار لامادة فيه على توفير أقصى الحماية لأبنائها حتى لو ضحت بحياتها في سبيل ذلك ٠ فالغريزة لذن واحدة في الحاليتين ، لكن انثى الحيوان لا تمنطق هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على اولادها

## نيف تخلصين من القلق

الى قلق وتوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها . واضيفى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لديها وعى قوى برأى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهي تخشى ألا ترتفع الى مستوى مسئوليات الأمومة ، الأمر الذى يجعلها تقع فريسة سهلة فى مصيدة القلق .

## فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل أم لابتنتها نموذجا للدور الوظيفى الذى سوف تلعبه فى تربية اولادها عندما تصير أما . وقد تضيف نساء أخريات كالخالة أو غيرها مزيدا من الخبرات لتلك الأم الصغيرة . تم يقوم المجتمع بمكافأة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كام . اذا كنت لا تصدقين فانظرى الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الأم . . . واقرئى المشاعر المسطورة فيه :

« أحبك يا أمى . . يا أعظم أم . . يا من تصهرين على راحتى . . » .

أرايت ؟ . . انك فعلا تملكين هذه للغريزة . . سواء اكانت قطرية أم مكتسبة فهي لديك ، والمجتمع كله من حولك يشهد بها ويزيدها تأكيدا وتعريزا ، مما يلقى بظلاله على علاقاتك بالآخرين . وانت مالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق البناءة الواعية فقد تقودك دون أن تدري الى الجنون . . تماما كما قامت من سبق نكرهن .

هذا لايعنى اطلاقا أن الرجل يفتقر الى غرائز الرعاية والتربية ، لكن الواقع أن المرأة محاطة بكل مايمكن أن يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتنميتها الى أقصى درجة ممكنة . أن الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصياد » ، أما المرأة فهي « صانعة العش » . . هكذا هي منذ الأزل . ولم تزل . لذا كان بقاء الجنس البشرى رهنا بقدرة المرأة على رعاية صغارها وحمايتهم . اضيفى الى ذلك أن علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، أما بالنسبة للأب فهي علاقة ظاهيرية . فالأم تحمل جنينها كجزء لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما أن يولد حتى تبدأ فى لرضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جديدة تشبع بها أمومتها . أما الأب فاقصى مايمكن أن يقوم به هو أن يمسك لطفله بزجاجة الرضاعة أو أن يغير حفاضته المبللة ، أو أن يتمشى به قليلا حتى يهدأ .



### الطريق الغريزي نحو العلق

لكن الكثير من الأمهات ينشغلن بصغارهن انشغالا زائدا عن الحد ، قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونية الطبيعية ، الأمر الذي يؤثر سلبا على علاقتهن بأزواجهن . فالوليد الذي ترى فيه الأم امتدادا للشباب العاطفي لديها قد يقف حائلا بينها وبين زوجها ، بل قد يصبح غريما - إذا صح التعبير - لأكثر الآباء حبا وحنانا . قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التي تدفعه لحماية أطفاله وتوفير الأمان لهم ، لكنه هيهات أن يشعر بالصلة الباطنية التي تستشعرها المرأة وهي تحمل جنينها في أحشائها ، ثم وهي تلده ، ثم وهي ترضعه من ثديها .

يحرص المجتمع دوما على تصوير المرأة وكأنها المسئول الوحيد عن تربية أطفالها ورعايتهم ، لذا فانه يلقي عليها باللوم ، بل ويشعرها بالذنب إذا قصرت في واجباتها ، ولم تصل بأدائها الى مستوى الأم المثالية . أما الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل أودعه في الحضانة أم لا . بينما يعطى كل انسان نفسه الحق في محاسبة الأم العاملة : « من الذي يرعى طفلك في غيابك ؟ ألا تخشين عليه من الإهمال أو التقصير ؟ » ولذا اشتكى الطفل من مرض في المدرسة فانهم يستدعون الأم وليس الأب ، ولذا ما ارتكب خطأ وأوقع نفسه في المتاعب أرسل الناظر في طلب الأم . فلا عجب إذن أن يعترى القلق أغلب الأمهات غير لودهن السؤال : « هل نجحت في دورى كأم ؟ » وما أن يداخلها الشعور بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية الى طريق خطر يلقي بها في دوامة القلق . أما الرجل فلا يسقط في هذا الفخ بهذه السهولة ، إذ إن أحدا لا يتوقع منه ذلك .

في كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول ماجي سكارف أن بعض الدراسات قد أثبتت أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة تتراوح بين ضعفين الى ستة أضعاف . والأسباب كثيرة ، لكن ذلك التفاوت الشديد بين الجنسين - والثابت من الإحصائيات - دعا المؤلف إلى الشروع في دراسة للأثر النفسي لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة . فوجدت أن المقالات والقصص التي تنشرها أنجح المجلات الموجهة للرجل تميل إلى مخاطبة روح المغامرة ، والقتحام الصعاب وركوب المخاطر والانتصار والسيادة . أما المادة المقدمة للمرأة فكان همها الأول كيف توثق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تولجهم الشعور بال فقدان - وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال .

## كيف تخلصين من القلق

ثم قامت ماجى سكارف بإجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت أن أهم المشكلات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة لمن يحنو عليها ويهتم بأمورها ويرعاها ، تماما كما تحتاج هى لمن تحنو عليهم وترعاهم . لكن غريزة الرعاية تشغلها أكثر ، لذا فإن الخوف من التقصير فى مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد .

فالمرأة قيما مضى مثلا كانت تقضى فترة منتصف العمر فى إشغال الأبرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمراقبة أحفادها ( من بعيد لبعيد ) وهم يكبرون . أما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعادت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتحيا حياة ملؤها النجاح والإنجاز . وفيما بين النموذجين تسقط أعداد متزايدة من النساء فى مسافة التسميان . فتجد كل منهن نفسها مسئولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدها الصغير . هنا يهاجمها شعور مرير . عبرت عنه إحدى صديقاتنا قائلة : « اننى أتمزق طوال الوقت . . وأتساءل متى يحين نوري أنا ؟ » ومن المفارقات العجيبة أن نجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولي نفسها أى اهتمام ينكر . . فلا تلبث ثقتها بنفسها أن تنمحى . . ويصبح المسرح معدا لمشهد السقوط فى دوامة القلق .

## معامل التحكم

من أعجب الأمور الشائعة لدى مريضات القلق أن كلا منهن تشعر أن « من واجبها » أن تقلق على الآخرين ، لذا فهى تعجز عن الكف عن القلق . إذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التى قد تهدد الحياة ما هو الا وسيلة للتحكم فى هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهةها إذا وقعت فعلا . وهذا ما تؤكد جين فنقول : « لقد انتابنى القلق على ابنى « مايلز » لشعورى بأننى لم أعد أتحكم فى حياته وتحركاته وأفعاله . . لم أعد أرى أين هو ؟ ولا ماذا يجرى له ؟ ولماذا لم يتصل بى ؟ وهل قام بما كلفته به تماما ؟ . . كانت لدى قدرة غير عادية على اختلاق الكوارث والفواجع !! كان الناس من حولى ينصحووننى بأن أهون على نفسى من أجل راحتى وراحته هو أيضا ، لكننى كنت أرفض هذا المبدأ ، وكنت أشعر اننى لن أستريح أبدا لو نسيت هذا الأمر ، فانا لا أفكر الا فى صالح ابنى ، ولا يهمنى ما يحدث لى أنا ! . كنت أقول لنفسى انه أهم منى بكثير ، والشئ الوحيد الذى يمكننى أن أحميه به هو القلق عليه !! » .

## الطريق الغريزي نحو القلق

ترى ٠٠ ما الذى يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ لانه المفهوم الذى ورثته عن أمها وجنتها - كما أوضحنا سلفا - فالقلق فى رأيهن جزء طبيعى من غريزة الأمومة . وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضوات مجموعتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكى لنا عن أمها ٠٠ وهل كانت من النوع القلق ٠ فأجابت لحداهن - وكانت يهودية - ومن النوع الذى يتعذب من فرط القلق المرضى على أطفالها ، وعلى زملائها فى العمل بل وعلى كل من يلقاها فى الطريق !! ٠٠ أجابت قائلة : « هل تمزحين ؟! أن أمى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعنى هذا ؟ ٠٠ هذا يعنى أنها مسمنة ابرينالين من الطراز الأول ٠٠ فهى تلف فى البيت وتسبح وتبجى ٠٠ وتعصر كفيها ، وتعصر معها حياتنا كلها ! ٠٠ إنها تعلمك أن القلق هو مهمتك الأولى والوحيدة فى هذه الحياة ما سمت لمرأة ! » ولطالما أضحكنا كتاب الكوميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالنكات التى يطلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق . لكن هناك جماعات عرقية أخرى تعاني من نفس المشكلة ٠٠ فقد حكى لنا أم شابة من « الأنجلو - بروتستانت » أن جنتها كانت تؤنبها قائلة : « انك لا تقلقين بالدرجة الكافية على طفلك ٠٠ ان الأم من واجبها أن تقلق على أطفالها !! » وتحكى لنا شابة أخرى فى الثلاثين من عمرها وتنحصر من سلالة من الشرق الأوسط ٠٠ أنها لو ركبت فى السيارة مع أمها وأرادت الأم إيقاف السيارة فجأة لأى سبب ، فأنها ما زالت تمد ذراعها اليمنى أمام صدر ابنتها ( ذات الثلاثين عاما ) خشية أن تصطدم بزجاج السيارة الأمامى ! ٠

قد تبس هذه الأمثلة بريئة ومضحكة ٠٠ لكن حذار منها ، فإن مصيدة القلق غائرة وترسخ فى النفس قبل أن يتداركها الانسان ، فلا تنتهى به الى خير أبدا . فالأم حين ترسم الطريق الغريزي نحو القلق أمام ابنتها ، فهى تزرع فى شخصيتها العجز عن حل المشاكل واتخاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم . وهكذا تأخذ بيدها لتسقط فى دوامة القلق ، واتحمل على عاتقها مسئولية المشاكل التى تقع لمن تحبهم . ومن هنا تنشأ علاقة « التواكلية » أو الاعانة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل عواقب افعالهم لتحملها هى على عاتقها ، فلا تثبت أن تلقى بنفسها فى التماسه والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تدمير أنفسهم أكثر وأكثر .

### عند مفترق الطرق مع التواكلية

ان المرأة قد تقع فى اسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن اما . فهى قد تشعر « بالذنب » اذا لم تتحمل مسئولية افعال زوجها مثلا ، او والديها او اقاربها او اصدقائها او حتى رؤسائها فى العمل . ان بعض الأسر يقتصر فيها الأبوان الى الاحساس بقيمة الذات ، او الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاولان أن يعوضا ذلك النقص بأن يستندا من ابنائهما شعورا بالقوة والكفاية والأمان . مثل تلك الأسر تعاني فى الواقع من « خلل وظيفي » ، يدفع الأبناء الى أن يعتقدوا خطأ أنهم يقومون برعاية الآخرين ، فى حين أن الآخرين فى واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية . وتدلنا على ذلك قصة « بث » التى ترويها قائلة : « عند زواجى اضطررت للانتقال مع زوجى الى مدينة أخرى . لكن القلق الشديد على والدى استبد بى ، كنت فى خوف شديد من الا يتمكنا من مواصلة الحياة بدونى . فبدأت الكوابيس تهاجمنى ، فاصرخ ، واهب مذعورة من نومى بلا أى سبب واضح ، فلم يتهدأ أبى او أمى أى مرض أو قلة فى المال ، لكن شعورا طاغيا كان يسيطر على بائهما يحتاجان الى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك ان أصابنى الشعور بالذنب لأننى قد تخليت عنهما » .

ولم أفق من ذلك الوهم الا بعد سنوات ، حين اكتشفت أن أبى وأمى لم يكونا فى احتياج الى ، بل ان احتياجى انا للشعور بحاجتهما الى كان اقوى « الالف المرات » .

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد فى سن السابعة حين كانت تتوسل الى امها أن تطلب الطلاق من والدها الذى كان لا يكاد يفيق من الخمر . فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالأسرة على نفس منوالها المضطرب الأليم لم تجد « بث » امامها الا أن تلعب دور « الطفلة البطلة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها كي ترعى شئون الأسرة كلها . ومرت السنوات بطيئة متناقلة ، وأصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الحماية لأخواتها الصغار من اذى الأب الهائج الخمر .

اما فى المدرسة فقد نجحت « بث » فى حشد جميع الجوائز فى

## الطرق الغريزية نحو القلق

جميع المسابقات ، واستطاعت انقاذ سمعة الأسرة ورغم أنها كانت تتوء بحمل مسئوليات أكثر وأكبر من سننها الصغيرة ، الا أنها كانت تلاقى ترحيبا كبيرا من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعا لها على حمل المزيد من المسئوليات . وبدأ لها حينئذ أن ذلك التشجيع هو مكافأتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون أسرته .

وما لبثت « بث » أن تزوجت وابتعدت أخيرا عن والديها ، وتركتهما وحيدتين لا يعتمدان الا على دخلهما الخاص . ومن هنا بدأ القلق يستبد بها ، وظلت تحدث نفسها بأنهما في حلقة ماسية لها ، وإن يتمكنوا من الحياة بدونها . ذلك لأنها في الواقع كانت في احتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها أهمية خاصة في حياة الآخرين . ذلك الشعور الذي لم يفارقها طوال حياتها .

لم تكن بث قد أتجيت بعد كي تعلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات القلق منذ الصغر حين اضطرها الخلل الوظيفي الحادث في أسرته الى تعلم سلوكيات حب البقاء . وهكذا أصبحت نمونجا للتواكلية لأنها عاشت حياتها كلها في مجابهة دائمة لمعامل ضغط رئيسي هو والدها .

لقد اتاح لنا العمل في مجال علاج مريضات القلق وقوييا الأماكن المفتوحة أن نلتقى بالآلاف النماذج من النساء اللاتي يجمع بينهن شيء واحد، هو أن كل واحدة منهن تدرك تمام الانبعاث أنها تتحمل مالا يطلق من أجل الآخرين ، فممن من تتعايش مع زوج لايف عن أمانتها مثلا ، وتلك التي تعيش من أجل انقاذ حياة اولادها أو والديها ، وأخرى تضحي بنفسها من أجل أصدقاء جاحدين ، أو مديرين لايقنرون تضحياتها . إنها تخشى على مصير هؤلاء الآخرين : فماذا سيحدث لهم إذا تخلت عنهم ولم ترفع شئونهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحل لهم مشاكلهم ، أو تأخذ بأيديهم عند الأزمات ؟ هذا مايرددها !!

يقسر لنا العالم الشهير المستشار « جون برانشو » هذه الظاهرة في كتابه « في شئون الأسرة مع د . برانشو » فيقول : « إن التواكلية هي أكثر الأمراض العائلية شيوعا ، إذ أنه يصيب أي إنسان ينتمي إلى أسرة مصابة بأي نوع من أنواع الخلل الوظيفي ، ثم يوضح أن تلك الأسرة لابد أن يكون بها معامل ضغط رئيسي ، قد يتمثل في إدمان الخمر ، أو

## كيف تنظمين من القلق

الايذاء الجنسي ، أو وفاة أحد أفرادها ، أو الطلاق ، أو الوسواس المرضي ، أو التطرف في الورع الديني أو الأخلاقي ، إلى جانب العديد من المواقف العصبية والصدمات الأخرى . ويعايش أفراد مثل تلك الأسرة معامل الضغط للرئيسي وكأنه خطر يهددهم ، فتكون استجاباتهم حياله متمثلة في الإفراط في اليقظة والحذر ، أي أن الطبيعة تهيب أجسامهم تماما لمواجهة معامل الضغط الرئيسي أو للهروب منه في أية لحظة ، وذلك عن طريق الإبقاء على مخزون الأدرينالين لديهم في أعلى مستوى له .

وحين يكبر الأبناء في هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يخزنون في نفوسهم تلك الحالة من اليقظة والحذر المفرط - ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يقوموا ضحية لنوبات الغزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحملون على عاتقهم أكثر مما يطيقون من مسئوليات الآخرين كالأزواج أو الزوجات ، والأطفال ، والأحباء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له أهمية في حياتهم ، ولا يرون غير القلق طريقة للتعبير عن حبهم واهتمامهم بالآخرين ، غافلين عن حقيقة كحالة من حالات اليقظة والحذر المرضية سواء الجسدية أو الذهنية .

وقد تمكنت الزميلة « آن سادوسكي » من أن توضح كيف يتفاوت إدراكنا للشخصيات المختلفة فنرضى عن بعضها ولا نرضى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحي لمؤشر الراديو ( المذيع ) . فهي ترمز لكل شخصية سواء أكانت انبساطية أو انطوائية ، هائلة ، أو نايضة بالحياة بمحطة إذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطة المختارة فإن للموسيقى تفقد روعتها إذا علا صوتها أكثر من اللازم ، فحذار أن تبالغ في رفعه وإلا فإن كل السمات المحيية في الشخصية سوف تتحول إلى معارل تخرب طيلة الآن بلا رحمة ، فتؤذي المشاعر وتوتر الأعصاب » .

ومن الوسائل البصرية التي نستعين بها في عيادات علاج القلق أن نبين للمرأة بالرسم للتوضيحية كيف يمكن لغريزة طبيعية مثل غريزة الرعاية والعناية أن تتحول إلى صبرة من صبور التواكلية .

فنرسم عددا للقلق يسجل درجة انشغالك بالآخرين ، فإذا وصل إلى ٤٠ نيسيل ( درجة ) فهذا هو القدر الذي يسعد الآخرين ، أما إذا بالغت في ذلك ووصلت إلى ١٤٠ نيسيل كان تشرعى في تخيل أسوأ الاحتمالات ، أو في التطوع بالنصيحة في غير موضعها ولا وقتها المناسب ، أو بالضغط على

## الطريق القوي نحو القلق

الآخرين ، أو حتى محاولة انقاذهم أو التضحية بنفسك فانت بذلك تحدثين ضجيجا يصم الآذان ، ولا يملك الآخرون حياله الا الهروب منك بأسرع وسيلة ممكنة . وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن اذا كانوا هم الآخرون نتاج أسر تعاني من خلل وظيفي بها ، فقد يهربون الى الانغماس في الخمر ، أو المخدرات ، أو العنف ، وقد يكتفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته في صورة سلوك عدواني .

ويؤكد المعالج النفسي « جيم ويلسون » من مركز علاج القويبا في ساوث ويست ، والذي اخذ بيد « بوب » حتى شفى من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، يؤكد أن القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبيعة ينطبق على القلق ، فيقول : « اذا اكتشف الانسان أن شيئا ما يتعبه ويضايقه فانه يبالغ فيه . تلك هي الطبيعة البشرية . فلو أحس الانسان أن القلق يتعبه ويضغط على أعصابه بالغ فيه أكثر وأكثر » . وهكذا فان غريزة الرعاية اذا انحرقت بك عن مسارها لتتحول الى صورة من صور التواكلية ، فانك قد تسترسلين في نفس الأخطاء دون أن تدري !!

ان لحدى صديقاتنا العزيزات تمضى في طريق « علاقة التواكلية » مع جميع أفراد أسرتها الكبيرة رغم أن أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعودوا أطفالا . فبعد زواج أولادها دببت المشاكل بينها وبين زوجها واستحالت بينهما الحياة ، وتم الطلاق . لكنها بدلا من أن تستفيد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحريتها وتنمى مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة أختها الشابة التي عجزت أمها عن التكيف مع الحياة . واليوم فوجئت بابنها وابنتها – بعد أن فشل كل منهما في زواجه – عائدتين مع أطفالهما ليعيشا معها مرة أخرى في بيتها . ان القلق عليهم جميعا « أبناء وأحفاد » يحطم أعصابها ، حتى انها اضطرت أخيرا الى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادي الذي يحتاجونه . لقد قفز عداد القلق بداخلها الى ارتفاع لا تطيقه حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقي أفراد الأسرة .

وتفسر « جين » هذه العلاقة قائلة : « ان نزوعك الى التواكلية في تعاملاتك يعنى أنك في حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين اليك . وأخف أضرار هذه النزعة انها سوف تمنع الآخرين من الاقدام على المجازفة ،

كيف تتخلصين من القلق

وحمل المسئوليات المنوطة بهم حتى يحققوا ذراتهم • أما أسوأ ما فيها فهو أنها تشجعهم على استمرار السلوك الخطأ ، وادمان التراخي والاستهتار معتمدين في ذلك على أنك سوف تهرعين الى انقاذهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم •

### التمن الذي تدفعينه

ان غريزة الحماية والعناية اذا ترك لها العنان كي تتصعد بك الى هذه الدرجة فانك بذلك لا تؤنين الآخرين فحسب ، بل تؤنين نفسك أيضا ، فالأخطار التي تتخيلين انها احاقبت بهم ، والأمراض التي تظنين انها أصابتهم ان تصيب الا جسمك أنت ، فتبدأ الام الظهر ، والصداع ، والام المعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر الى أسوأ من هذا • فحين تكبتين بداخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى أنه من ولجيك التضحية بنفسك من أجل الآخرين فسوف يؤدي ذلك الى أصابتك بالاكتئاب والكبت •

تقول لورا : « للتحق أولادى باحدى المدارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تعاني من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثل الماريجوانا والكوكايين ، فكونت مع باقى الأمهات جماعة لمحاربة المخدرات • ومن خلال هذه الجماعة نقوم بتوجيه الآباء الى مراقبة الحفلات التي يقيمها أولادهم ، حتى يمنعوا الشباب المشبوه من الاقتراب • كما ننظم لاجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء فى هذا الموضوع لتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة عن المخدرات • اننى منزعة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشكلة » •

أما « جان » التي يذهب أولادها الى نفس المدرسة الثانوية فتعيش المشكلة بصورة مناقضة تماما • تقول : « اكاد اموت رعبا من أن يبدأ أولادى فى تعاطى المخدرات • لقد خاصمنى النوم ، وأصبحت اتخيل أن أسوأ ما يمكن من مصائب قد وقع لهم • فإذا رن جرس الهاتف وهم خارج المنزل أيقنت أنه قد تم القبض عليهم ، أو أنهم قد أصيبوا فى حادث سيارة ، وراحوا ضحيته •• لقد أصبحت أعصابى حطاما » •

يحدث فى كثير من الأحيان أن يختلف إدراكنا للحقيقة وفهمنا لها من الراقع الفعلى ، ففي اليوم المطير حين تتكاثر السحب الكثيفة والغيم



## الطريق الغريزي نحو اللق

يبدو كل شيء معتما ، رغم أن الشمس مشرقة وساطعة ولكن بعيدا فوق رؤوس السحب . وهكذا أنت اذا تركت غريزة الحماية والرعاية تتحرف بك وتتحول الى صورة من صور التواكلية فانك اذن تركزين أكثر من اللازم على السحب ولاترين الشمس . وأول خطوة يجب عليك أن تأخذها الآن كي تنعمى بالحب والنور والدفء من حولك ، وكى تداوى جراحك هي أن تحزمى أمرك ، وتحددى ما اذا كنت قد اتخذت الطريق الغريزي نحو اللق أم لا ؟ ٠٠ والآن حاولى الاجابة عن هذه الأسئلة التى سوف تساعدك على تقييم ذاتك وإدراك الحقائق عن نفسك وعن حولك . ولكن اجابتك بـ « صواب » أو « خطأ » .

## اختبار القلق الغريزي

خطأ صواب

العبارة

١ - الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم .

٢ - عندما يرتكب زملائى فى العمل اية اخطاء أشعر بأنه من واجبى أن اتحمل معهم نتيجة هذه الأخطاء .

٣ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى أشعر بالضيق الشديد اذا لم يستشيرونى .

٤ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى عادة أدلهم على أفضل الطرق للقيام بذلك .

٥ - عندما يتورط أطفالى فى مشاكل بالمدرسة أشعر أن ذلك ينمكس على دورى كأم .

٦ - أشعر انه من واجبى أن أحمى أولادى فى سن الشباب من المجازفة بما يمكن أن يؤذيهم .

### كيف تتخلصين من القلق

- ٧ - اشعر بالذنب اذا لم اقم بزيارة والدي على الأقل مرة كل اسبوعين .
- ٨ - اذا شعر الآخرون بقلقى عليهم فلن يقدموا على مايمكن ان يضرهم .
- ٩ - يمكننى - مع مزيد من الجهد - ان اغير الطريقة المدمرة التى يعيش بها زوجى / حبيبى / اولادى .
- ١٠ - اننى اعين الكثير من الناس فى امورهم ، لكن احدا لا يعيننى انا فى المقابل .
- ١١ - اشعر احيانا اننى ام فاشلة .
- ١٢ - اذا وقع رئيسى فى العمل او احد زملائى فى خطأ ، فاننى اسارع بتلقى اللوم بدلا منه .

لذا جاءت اجابتك بـ « صواب » على أكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تتزعين الى اتخاذ الطريق الغريزى نحو القلق . قومى بتسجيل هذه الاجابات فى كراسك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن ان تكون قد حولت غريزتك الطبيعية الى رحلة طويلة لا نهائية مع دلالة القلق . هل كنت مثلا الأخت الكبرى المسئولة عن حماية اشقائك الصغار من غضب والديك / او اديانها / او عدم تحملهما المسئولية ؟ هل كان والدك يتبعان معك أسلوب التأنيب عن طريق دفعك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن افعالك حتى أصبحت تشعرين بانك المألومة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ .. سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف نوضحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب .

## الفصل الرابع

### الطريق المجتمعى نحو القلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمشنز » ، أو ( أبعاد نفسية ) دراسة قام بها ج . ل . لوس تتناول وضع المرأة فى إحدى المؤسسات ، حيث يقول أنه فى عام ١٩٧٨ كانت خريجة الجامعة لا تتمنى أكثر من الحصول على نفس الراتب الذى يحصل عليه زميلها فى العمل - ذلك الزميل الذى لا يحمل أى مؤهل ولا حتى الثانوية العامة . أما فى عام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة فى نفس المؤسسة . ذلك التقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وإنما كان له ثمن باهظ دفعته المرأة التى وصلت الى هذه المراكز الرفيعة . فقد روت لنا إحدى العضوات البارزات فى واحدة من اكبر شركات المال فى وول ستريت مكانة ونجاحا ، وهى سيدة فى منتصف الثلاثينات ، وغاية فى النشاط والهمة . تقول : ولقد كان توقيتى سليما ، اذ كنت من أوائل الدفعات النسائية التى التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد . ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل فى وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بامكانية المشاركة فيما بعد . لكننى لم اعتمد على الحظ فى نجاحى ، بل بذلت من الجهد ما اهلنى له . فقد كان زملائى من الرجال يعملون بمعدل ١٠٠ ساعة فى الأسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٢ أيام اسبوعيا . أما انا فقد كنت أعمل ١١٥ ساعة فى الأسبوع وأقوم بجولات ميدانية بواقع ٤ أيام اسبوعيا ، وبعدها قمت بما تخطاه أية امرأة . . . قمت بالمجازفة !! . فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت بأكبر المسئوليات واصعبها . . . الا وهى فتح مجالات جديدة لعملى وتوسيع نطاقه .

## كيف تنظمين من القلق

كانت هذه السيدة تشعر أنها لو كان لديها أطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيع أبدا . وتعلل ذلك قائلة : « ان المرأة حين تخطو أولى خطواتها فى عالم الأعمال ، تكون أشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! اننا معشر النساء فى حاجة ماسة الى برامج نصح وارشاد منظمة ، وندوات نتعلم منها قواعد وأصول التعامل فى مجال الأعمال . كما يجب على الشركات والهيئات أن تفتح مجال الترقية أمام المرأة ، وأن تحطم اسطورة « عالم الرجل » » .

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات فى الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات فى السير قدما فى طريق القلق الاجتماعى - تلهب الآمال والنجاحات خيالهن ، لكنهن يعجزن عن اخترق الستار الحديدى الذى يسد أمامهن طريق النجاح فى الحياة العملية فيسقطن فى دوامة القلق . ومنهن من تقابل فى طريقها مايشكل ضغوطا أكثر عليها لكنها تستمر فى كفاحها رغم كل شيء ، ومنهن من تترك نفسها نهبا للقلق فتسائل نفسها : « ماذا لو اخطأت ؟ .. ماذا سيظن الناس بى لو عاملتهم بحزم أكثر ؟ .. وماذا سيظنون بى لو لم أصبح أكثر حزمًا وحسما ؟ .. كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » .

ان اللقطة الاجتماعية التى شهدناها العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على قرص عمل المرأة ! بل تسببت فى المزيد من القلق للرجال والنساء على السواء . لذ تضاعفت أسعار المساكن ، وتكاليف العلاج والتعليم ، بينما تسمرت للرتبات فى أماكنها بلا زيادة ولا تحريك . وبحلول عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر فى الولايات المتحدة الامريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من أجل كسب القوت والوفاء باحتياجات الأسرة . ويؤكد لويس هاريس مسئول الاستبيان فى عام ١٩٨٨ ان الأمهات العاملات يعملن بزيادة خمس ساعات ونصف اسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذى حرمن مما يقرب من عشر ساعات اسبوعيا كانت تخصص للراحة والترفيه . وتؤكد الدراسة التى نشرت فى جريدة « جورنال أوف نى أمريكان ميديكال أسوسيشن » ( الجمعية الطبية الامريكية ) أن واحدة من بين كل أربع أمهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الإرهاق المزمن .

لكن المرأة حملت على عاتقها العبء الأكبر الذى استتبعه هذا التغيير .. مما يؤكد الاستبيان الذى نظمته ياشكلوفيتش كلانس شالمان

## الطريق للجنس نحو الفلق

فى ١٩٨٩ ونشرته مجلة « تايم » بالاشتراك مع محطة سى . ان . ان . الاخبارية . فتؤكد الأرقام أن ٧٢ ٪ من النساء بالمقارنة لـ ٥١ ٪ من الرجال فى الأسر ذات الدخلين ( أى التى يعمل فيها الزوج والزوجة ) كانوا يشكون من تضائل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه . كما أن المرأة تعاني من القلق بشأن عملها تماما مثل الرجل ، غير أن المسرعة فقط هى التى تجد سلم الترقية مسدودا أمامها « بالصنف الزجاجى » ( إذ ترتقى الواحدة منهن السلم من أوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فإذا بالفرقة بين الجنسين تحول بينها وبين المركز القيادية ) . وإلى جانب كل هذا فقد كانت المرأة فى بيتها وستظل على مر الأزمان هى المسئولة الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط الجسمانى والعصبى ، فهى التى تذهب بأبويها ، وأطفالها إلى الطبيب ، وتقوم بأعداد الطعام ، وتنظيف البيت . ليس هذا فحسب ، بل إن عليها أعباء عاطفية أيضا تتعلق بما قد يتعرض له أطفالها الصغار فى الحضانه من أهمال أو قسوة ، أو ما يهدد أبنائها للكبار من مخاطر المخدرات وزيادة معدلات الجريمة . وفوق كل ذلك فإن عليها أن تبدو رشيقة . . مثيرة . . جميلة ، بل وأن تتفوق فى عملها . . كل ذلك فى آن واحد .

أما الأم المطلقة ( نصف الزوجات فى أمريكا تنتهى بالطلاق ) فتقع تحت ضغط مجتمعى أكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل الواحد مهددة بالافلاس والفقر ، وتربية الأطفال أكثر صعوبة من كسب المال ، أما إذا تزوج المطلق أو المطلقة مرة أخرى فانهما يقعان تحت ضغط جديد هو كيف يتعلمون إقامة علاقات طيبة مع أبناء أزواجهم الجدد .

فى عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتن خبيرة علم الإدارة حلا للمرأة التى تريد أن تعطى الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها وأطلقت عليه « خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك فى اعتقادنا الا اضافة لأعباء جديدة على ماتنوء به المرأة العاملة ، إذ يقول دعاة الحركة النسائية إن الشركات قد تطالب أية شابة فى سن العشرين بتقديم بطلب وظيفة بأن تقرر بصراحة ما إذا كانت تنوى إعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوى لنجاب الأطفال !! . كما يرى الكثيرون أيضا أن نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة يتذرع بها أصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية .

### الطريق المجتمعي وهمومه

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع مع العضوات في مجموعتنا الصغيرة .. وسألنا كل واحدة عن أثر هذا التغيير في حياتها وهل كان مصدر قلق لها . هنا ردت الأمهات منهن بالإيجاب أكثر من غيرهن . فقالت عضوة في الثامنة والثلاثين من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « إن التغيير الكبير في دور المرأة لم يكن إلا ضغطا جديدا يضاف إلى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتي نحو أسرتي وعملتي وأصدقائي . ويقتصر ما بداخلي من طموحات كبيرة في مجال علمي ، بقدر ما أخشى الفشل والاختفاق » .

وهذه عضوة أخرى في السابعة والأربعين وتعمل في أحد المكاتب .. تقول : « في لحظة ما توهمت أنني يمكنني أن أتولى شئوني بنفسى .. فسعيت إلى الطلاق . لكنني للأسف أصبحت أعيش في قلق دائم من قلة المال .. فالمال لا يكفي ، وإن يكفي أبدا طالما بقيت وحيدة بلا زوج ولا عائل » .

أما الشريحة التي وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهي نماذج المرأة الناجحة في عملها ، المتوقدة نشاطا ، والمشتغلة طموحا . تقول احدها : « أنني أرحب بالقلق إذا كان بسبب وفرة الخيارات أمامي ، فتلك الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل . لهذا فأنا أفضل القلق على أن أعيش سبينة حياة لكثيرة بلا اختيار على الإطلاق » .

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم اعدادها لمسايرة هذا التغيير في المجتمع من أهم دواعي القلق التي سجلتها العضوات في القائمة التالية :

#### دواعي القلق الخمسة الأساسية :

- ١ - المال : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجنسي إذا حاولت العمل لكسب قوتها .
- ٢ - المظهر : عبء العناية بالجمال كأمير يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها .

### الطريق المجتمى نحو التلق

- ٣ - الصحة : الخوف من الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة .
- ٤ - الأطفال : تحمل مسئولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاتحبهم بسبب انشغالها الدائم عنهم .
- ٥ - العلاقات : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، فى عالم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء .

### كيف تتجنبين السير فى هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ متجنبين الاجابة فى مرحلة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التى تلعب دور المحرك الرئيسى للانسان . فالبنات - فى أغلب الاحوال - لايريبن والداهما على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ أى قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل . أما اليوم ، ومع التغير الكبير الذى طرأ على « الأدوار النوعية » ، أصبح على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفر احتياجاتها لنفسها ، رغم افتقارها للمهارات التى تؤهلها لذلك ، الأمر الذى يشكل ضغطا هائلا عليها .

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل ان الفتاة الصغيرة فى غالبية الأسر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ورفقتها وجمالها . ولم لا ؟ لا يمتدحانها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟ وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدرت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلغى حقها فى أن يكون لها احتياجات خاصة بها ، فما تلبث أن تفقد احمرارها لذاتها ، ويحاصرهما القلق يقستلته الملحة : « ترى .. هل قمت بعملى على الوجه الصحيح ؟ هل أخطأت فى شىء ؟ لماذا اشعر بالتقصير ؟ » .

ولكن ياسيدتى يجب أن تعرفى أنك حتى اذا كنت تدرت طوال طفولتك لكى ترضى الآخرين ، فهذا لايعنى أبدا أن تستمرى على هذا النحو . سوف تساعدك وسائل اكتساب المهارة التى سوف تقدمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك . والآن تعالى نلق نظرة على أكثر الأمور اثارة للقلق على الطريق المجتمى ، وعليك ان تراقبى كيف أن عدم القدرة على اتخاذ القرار يزيد هذه الأمور سوءا .

## نقص المال

يحتل القلق بشأن المال رأس القائمة • فالمرأة غالبا تخطى الا يتوافر لديها ابدا المال الكافى لتعيش الحياة التى تتمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من امرها لو مرضت وأعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمن بنفسها ماديا قبل حلول سن التقاعد ؟ ومع تغير الأدوار فى المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التى كان يحملها الرجل فيما مضى • صحيح ان هذه الهموم واقعية وملموسة ، لكننا نرى ان المرأة بإمكانها ان تتعامل معها بلا قلق • عليها فقط ان تتعلم كيف ترتب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وان تجازف أحيانا ، فان ذلك أفضل بكثير من ان تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبي •

أما الخوف من عدم القدرة على تحقيق النجاح فى العمل فقد كان له نصيب كبير أيضا بين عضوات مجموعتنا الصغيرة • فهذه احداهن تقول : « يبدو اننى يجب ان أضاعف جهدى كى أحقق مزيدا من النجاح • لكن الرجل يقف لى بالمرصاد ليزيحنى من الطريق ، حتى لا أزاحمه فى النجاح » •

ان المرأة التى تحاول جاهدة تحقيق نجاحات فى مجالات مثل مجال التعليم ، ولدارة الأعمال والمناصب الحكومية عادة ما تكتشف ان الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماما • وهكذا يتحول مكان العمل الى مصدر للإحباطات المتوالية ، لا مصدر للنجاحات والكافآت • الأمر الذى أثبتته استفتاء أجريته مجلة «جليمور» فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير السعادة » ، حيث تم حصر اجابات ١١٥٥ قارئ وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثروة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية •

لقد اثبت الاستفتاء ان احترام الرجل لذاته يرتفع طرديا مع ارتفاع دخله • أما المرأة فعلى للعكس تماما • فتلك التى يقدر دخلها بأكثر من ٣٥٠٠٠ دولار يتضاءل احترامها وتقديرها لذاتها أمام زميلاتهن من ذوات الدخل المحدود !! • وأوضحت القارئات أن السبب فى ذلك يرجع الى أن للضغوط المتزايدة - التى هى ضريبة العمل الناجح - تدمر علاقاتهن العاطفية ، بل وتضيف اليهن مسئوليات جديدة ، فى حين لاتزودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات • وسجلت



## الطريق الجتمى نحو القلق

بعضهن شعورها المرير بأنها حبيسة « خط الوسط » فى المناصب الادارية .

ونتيجة لهذا السقف الزجاجى غير المرئى شرع عدد كبير من السيدات عام ١٩٨٨ فى انشاء أعمال خاصة أكثر من الرجال . لكن الكثيرات ممن عملن فى عالم المقاولات أدركن أن الاستقلال عن الرجل واقتحام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق بشأن المال .

« ان المال والأمان المادى على رأس قائمة الهموم ودواعى القلق عندى » ، هكذا تشكو إحدى العضوات ، رغم أنها قد حققت من أعمالها الخاصة دخلا يقدر بـ ١٢٠٠٠ دولار فى عام ١٩٨٨ فقط ! وتكمل : « أحاول دائما أن أكون مستعدة تحسبا لأية أزمة مالية قد تطرأ ، وشعورى بالقلق يوحى الى بالقوة ، ويأثنى أسيطر على زمام الأمور » ومع التغير الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع أصبحت تعلق أكثر على مظهرى ، وما يجب أن ارتديه ، وكيف أكون أكثر حسما وحزما . ترى هل أكون « الأنثى الضعيفة » ؟ لا ينال من أثوتتى أن أبسو مسيرة أعمال ناجحة » .

لقد كانت تلك السيدة الناجحة الموهوبة تعاني من آلام الظهر المبرحة ومن الكوابيس المخيفة التى لا ترحم . كل ذلك بسبب قلقها عما يمكن ان يظنه الناس بها ويتصرفاتها الحازمة !!

ليس بيدنا ياسيدتى ان نصلح ذلك الاعوجاج فى مساحة العمل ، لكننا نقسم لك المهارات التى تستطيعين انت من خلالها حل المشكلات ، بل واكتساب القدرة على الحزم . واثقين ان ذلك سوف يساعدك على التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك فى الحياة .

## المظهر العام

فى الماضى كانت المرأة فى سن الخامسة والأربعين تتصرف وكأن ربيع العمر قد ولى . فتعقص شعرها داخل شبكة ، وترتدى حذاء عتيقا وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أى جمال . أما اليوم فإن جوان كولينز وجين فوندا وليندا ايفانز يضربن المثل على روعة فترة منتصف العمر وبهائنها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

## كيف تخلصين من القلق

انتشارا كبيرا فى كل مكان ، واصبحت النساء تنفق الملايين على مستحضرات التجميل وجراحاته لازالة التجاعيد وعيوب الوجه • وتحكى جين انها ذهبت مؤخرا لالقاء محاضرة فى مقر احدى المنظمات الاهلية فى مدينة تعدادها ١٠٠.٠٠٠ نسمة • ويعد المحاضرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها فى اللجنة المصغرة ، وقد اثار دهشتها أن تلك السيدات نوات المسئوليات الكبيرة فى العمل التطوعى لم تذكر اى منهن شيئا فى حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة ، بل لم يخرج حديثهن عن زيادة الوزن ، والنحافة واحداث تسريحات الشعر ، والموضة • وبين الحين والحين كانت احداهن تعبر عن قلقها على ابنائها الشباب ، او مشاكلها المادية ، لكن الشكل العام والمظهر كان هو المحور الأساسى للحديث بينهن •

وانت ياسيدتى اذا كنت تفكرين فى مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتقلقين مثلهن خوفا عليه ، فلا بد أن الأسرة قد علمتك منذ الطفولة أن الجمال والحسن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشاطر حسن » فى حبك ويتحمل عنك جميع مسئولياتك ، ويحصل لك جميع مشاكله • ورغم أنك قد تكونين سيدة أعمال تديرين احدى المؤسسات ، او على رأس احدى شركات المقاولات مثلا ، الا أن الأسطورة الأزليّة تظل قابضة فى الأذهان : عليك فى البيت أن تكونى غاية فى الأنوثة والرقّة والنعمّة • أما فى العمل فعليك أن تكونى طيبة وودّدا وجميلة •• اننا لا نرى عيبا فى قن تحرص كل امرأة على أن تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب أن يستحوذ هذا الأمر على حواسها وعقلها • تقول جين – ضاحكة – انه اذا صدر قانون يحرم استخدام ادوات التجميل فسوف تسرع الى اقرب صيدلية لتشتري كل ما لديها من مخزون ادوات التجميل ! وذلك حتى تضمن الا يفارقها الجمال أبدا !! لا بد من خطأ ما اذن •• فمن غير الطبيعى أن يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة أن تؤنب نفسها اذا بنت يوما اقل جمالا ، او اذا زحف الزمن بخطواته على قسماتها • ان تنمية للشعور باحترام الذات كقيل بأن يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدين جميلة بالفعل •

## الصحة

كان القلق على الصحة من أهم ما أبرزته العضوات . . فقالت احدهن : « اننى أخشى أن أصاب بالمرض ، وإذا أصابنى مرض ولو بسيط ، خشيت ألا أشفى منه أبدا » . يعود ذلك الشعور فى رأينا إلى أن المرأة تقع على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها أن تقوم بأدوار عدة فى جميع المجالات . لذا فليس من حقها أن تستمتع « برهاية المرض » بكل ما فى هذه الكلمة من معان . لكن القلق العنيد الذى ينتابها يوقعها قريسة للصداع ، والام المعدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تقعدها عن القيام بمهامها الكبيرة . انها الحلقة المفرغة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع النجاة منها الا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها واستعادة توازنها . ومن أخطر هذه المخاوف كان احتمال التعرض للاصابة بالايذ ، الأمر الذى أفصحت عنه إحدى الشابات ، وقالت انه يسبب لها قلقا كبيرا ، وتجد حرجا فى مناقشته مع صديقها الشاب . لكنه خطر كبير يجب على المرأة أن تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفسها الحماية الكاملة .

## الإنشاء

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بأنهم يجب أن يشاركوا زوجاتهم فى العناية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٢٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو أطفاله . ومع ازدياد مطالب العمل أمام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية ابنائها أصبحت فريضة التربية بداخلها عرضة لأن يتحول مسارها لتتجه فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغوطا نفسية أكبر وأعنف . وقد عبرت عن ذلك إحدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والارهاق لأبدأ عملى فى المنزل طوال المساء . . مما يستحيل معه أن أجلس مع طفلى الصغير وأحكى له « حدودة قبل النوم » ، بل يصبح كل همى أن ينام بسرعة حتى أتمالك على أقرب أريكة . ! » . أما هذه الأم فكانت أسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت أخشى على أولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظة التى أخذهم فيها من الحضنة ، فإن التعب الشديد

## كيف تتخلصين من القلق

يجعلنى عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن أن أؤذيهم أو أؤذى مشاعرهم بشكل قد لا ينمحي من ذاكرتهم » .

أما احتمال إصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات أكثر من الآباء .. ويقفز التساؤل : « ترى .. هل أخذ أياها من لجازتى المرضية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ .. أم أرسله الى الحضانة وهو مريض بالبرد وادعو الله ألا تزداد حالته سوءا ! ؟ ماذا لو لم اذهب باينتى الى الطبيب ، ثم اكتشفت - بعد فوات الأوان - أن الام البطن التى هاجمتها لم تكن مفضا عانيا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! » .

مع بداية فترة المراهقة يحاول الطفل اثبات ذاته ، وإيجاد كيان جديد له تكفرد ناضج فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى .. الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين للأم أكثر من الأب باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بأفرادها . فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صحة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بوالديها المريضين أيضا .. فتتضاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تساؤل الوقت الذى تحتاجه لانجاز كل المهام الموكلة اليها .

عرض التليفزيون مؤخرا اعلانا عن مستشفى جديد يعالج أصحاب المتاعب الخاصة مثل الاسمان وغيره من المشاكل . هذا الاعلان اثبت لنا كيف أن المجتمع يغذى قلق الأم ، ويعمق شعورها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية . يعرض الاعلان امرأة تدرع الغرفة جيئة وذهابا ، وتفرك يديها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد » لا أدرى كيف أفتاح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى أبلغنى بها الناظر » . وتعلق جين على هذا الاعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم اطلاق زوجها على واقع الأمر ؟ وليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا .. انها تتحمل المسئولية كاملة .. فالمرأة تستमित لكى ترضى من حولها ، وتتشد المثالية فى كل شيء ، لذا فهى تشعر بالذنب اذا لم تحقق ذلك » .

إن المرأة لاتستطيع أن تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها ، بل انها لا يجب أن تقاومها . كما أننا لا يمكن أن نغير فى طرفة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصة على

الطريق المجتمى نحو القلق

المرأة العاملة • لكننا نؤمن رغم كل شىء أنك لو تعلمت كيف تستعملين أدوات المهارة فسوف تكسبك القدرة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل أبنائك • إن تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذى يهاجمك حين تحسين أن أدائك لم يصل الى مستوى الأم المثالية •

## القلق بشأن العلاقات

### الخاصة

من أهم أسباب القلق التى كانت وستظل على مدى الزمن تؤرق المرأة هو أن « تجد من يحبها » خاصة فى هذا المجتمع المتغير الذى يزيد من صعوبة هذا البحث يوما بعد يوم • وسلام على الأيام الخوالى التى كانت المرأة فيها تتزوج وتعيش فى « تبات ونبات » حتى آخر العمر وتلقى بكل المسؤوليات والمشاكل على عاتق الزوج • أما الرجل فيتحسر هو الآخر على العهد « الذى مضى » حين كانت الزوجة تقضى نهارها وليلها فى محاولة اسعاده ، ولا شغل لها الا تلبية رغباته واحتياجاته هو • دون غيره • هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء • لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام أعيننا نماذج عديدة لأسر متنافرة تتزايد فيها الضغوط من جراء الزواج « بالمراسلة » ، أو من قرط المسؤوليات المقسمة بلا عدل ، الى جانب الصراع الدائر بين الزوجين كى يثبت كل منهما أن عمله أكثر أهمية وأشد تأثيرا •

تقول إحدى صديقاتنا : « يعزف الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، أما إذا تزوج أحدهم فإنه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد الى مستوى رواتب الرجال • لقد كان الرجل فى الماضى يريد أن يجد فى زوجته الأم والحبيبة • أما اليوم فإنه لا يحفل بها على الإطلاق ولا يربعاها بأية صورة • ومما يزيد الأمر سوءا ، أننا نحن النساء لاندركى كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نحتذيه » •

فى بعض الأحيان تنجح المرأة فى الاحتفاظ بعملها وحياتها العائلية أيضا • لكن ذلك يكون على حساب أعصابها ، فهى تخشى أن يفقدها النجاح فى العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هناؤها العائلى ، أما

## كيف تتخلصين من القلق

النموذج الآخر للمرأة فهو النمط التقليدي للزوجة الخاضعة التي تترك للزوج اليد المعلقة كي يتصرف في البيت ومن فيه مثل « سى السيد » ! فإذا قام بمسؤولياته طابت نفسا ، أما إذا توانى فيها لم تجد أمامها سوى أن تكبت مشاعر الضيق والرفض بداخلها .

إن الوحدة تصيب الكثيرات بالحزن والاحباط .. سواء أكن مطلقات أم غير متزوجات . فمن بين ٣٠ عضوة من مجموعاتنا الصغيرة استطعنا أن نستشف تلك التساؤلات : « ما العيب في؟ » ولماذا لم أجد من يحبني ؟ .. أما بعض العضوات الأخريات فقد أضفن ملاحظات لهن ينتقدن فيها مالا يعجبهن في أسلوب الرجل .. فقالت إحداهن :

« أريد أن يشاركني في الحياة انسان يحبني ويراعى مشاعري ويحترم رأيي ، ويشجعني ويسعد بما أحققه من نجاحات .. ولكن أين أجد مثل هذا الانسان في زمن أصبح الرجل فيه مشغولا بذاته .. غارقا في أنانيته ؟؟ » .

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من أن تضيع حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التي يواجهنها ، فاختلاف عمل كل منهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة متاعب كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسؤوليات الأطفال ، إلى جانب الخلافات المادية التي لا تنتهى . بل إن المشكلة لها جانب آخر ، فالأرهاق الشديد في العمل يدفع المرأة إلى إهمال علاقتها بزوجها ، فلا تواليها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتي للسلسلات التليفزيونية التي تعالج مسائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتتنكى من نار الشك في قلوب الزوجات .

أما مخاوف المرأة المطلقة فتتقسم إلى شقين : الأول هو حال المطلقة التي لم تنجب ، فعندما تقبل على الزواج مرة أخرى ، تخشى أن تؤثر جراح معاناتها في زواجها السابق على حياتها الجديدة فتدمر فرصتها في السعادة . والشق الآخر هو وضع المطلقة الأم التي يرادها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحق زيارتهم ، فتسال نفسها : « أين أجد من يحبني أنا وأولادي ( معا ) » .

إن المرأة في هذا المجتمع المتغير والمتطور الذي نعيش فيه عليها أن تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد أمامها لتحقيق ذلك في رأينا

## الطرق الجتمى نحو القلق

هو أن تعمل على تغذية شعورها بالقوة والقدرة على الانجاز ، فضلا عن زيادة الاعتزاز بالنفس . والا أصبحت مثل تلك السيدة التى قالت لنا يوما عن نفسها : « لست أرى فى نفسى الا صورة ضفدع قبيح ! أنا لم اتخيل نفسى أميرة أبدا !! » ونحن نقول بأنه خطأ كبير أن ترى المرأة فى نفسها « ضفدعا » ، ولكن حذار أن تتخيلي نفسك أميرة . فالأميرة تظل مرهونة فى انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! . وهكذا تعودين من حيث أتيت ، ويظل اعتمادك معلقا على الآخرين كى يجدوا لك حلا لمشاكله .

ان المرأة اذا تعلمت الحزم وامتلكت مهارات حل المشكلات ، فانها تجنى ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وقيمتها . ومن هنا يبدأ معدل القلق فى الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل .

## لا تنسى الإيجابيات أيضا

عاشت ( جين ) طوال عمرها فى نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس فى عام ١٩٨٢ . وقد عملت بالتدريس منذ البداية فى كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكها الرغبة فى تغيير مجال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسى الذى يتحكم فيه الرجل . ناظرا كان أو مديرا . وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط سيرى فى الحياة ، فوجئت بالفرص الهائلة التى وجدتتها أمامى ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى اهتمت الى الخطابة . أو مخاطبة الناس فى محاضرات عامة ، فأنا استمتع كثيرا بالحرية التى تهبها لى هذه المهنة . وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت أن أقدم على مثل هذا التحول فى مجال عملى ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكى تتحدث مع الموظفين عن طرق زيادة امكاناتهم البشرية ! » .

ويشكل القلق بسبب الأدوار المتغيرة للمرأة فى المجتمع اليوم ضغطا كبيرا أيضا ، فالقلق يضرب بجذوره الى النضأة المبكرة وما تعلمته فيها . لكن الطفلة التى يعلمها أبواها كيف تحل مشكلاتها منذ الصغر تتشأ ويدخلها شعور بالثقة بالنفس ، وبأنها كفيلة بمواجهة هذه التغيرات فى المجتمع ، لهذا فنحن نريدك أن تقملى بعض الثمار الإيجابية وتستمتعى بها أنت أيضا .

### هل أنت على الطريق المجتمعى للقلق

سوف نساعدك فى الاختبار التالى على اكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغوط المجتمع وبالتالى خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا ٠٠ ضعى أمام العبارات الآتية إحدى هذه العلامات : صواب تماما أو صواب أحيانا أو صواب ناسرا :

- ١ - أنا أبرد اضطرارى للعمل بأن راتب زوجى وحده لا يكفينى ٠
- ٢ - إن أتمكن أبدا من الحصول على المال الذى احتاجه ، لأن الشركة التى أعمل بها لا تكفل للمرأة حق الترقية ٠
- ٣ - أشعر بأن الرجل ينظر نظرة دونية للمرأة المجتهدة فى عملها ٠
- ٤ - أنا غير راضية عن فرص العمل المعروضة على ٠
- ٥ - يحيرنى القلق عند اختيار الزى المناسب للعمل ٠
- ٦ - أنا شديدة المنصافة / المسمنة / كثيرة التجاعيد / عيوب الوجه ٠ الخ ٠
- ٧ - أنفقت كثيرا على مظهرى ، لكنى أرى ذلك ضروريا ٠
- ٨ - عندما أصاب بصداع مستمر والام شديدة فى الظهر أشعر أننى قد أصبت بمرض خطير ٠ ويتقابنى القلق ٠
- ٩ - لا أرى كيف أناقش مع صديقى الشاب موضوع الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ٠
- ١٠ - أصيبت أمدى بالقرح فى المعدة فى سن مبكرة ، وأخشى أن يحدث لى مثلها ٠



#### الطريق الجتمى نحو القلق

- ١١ - اشعر بالذنب اذا فاتتني احدى اجتماعات مجلس الآباء بسبب العمل .
- ١٢ - اشعر بالذنب لأننى لا أعمل ، وليس بمقدورى أن أوفر لأولادى كل ما أتمناه .
- ١٣ - حين يرسم طفلى فى المدرسة اشعر أن الذنب ننبى انا .
- ١٤ - حين يمرض اطفالى اتخيل أن المرض قد يتطور ويهدد حياتهم .
- ١٥ - حين يزوج أولادى المراهقون بأنفسهم فى المتاعب افضل أن أخفى الأمر عن والدهم ولا أحاول إيجاد حل معه أو معهم .
- ١٦ - أنا المسئولة عن توفير الجو الهادئ المريح فى المنزل لزوجى وأولادى .
- ١٧ - حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق أو الحزن فأنها مسئوليتى أنا . . أن أخرجهم من هذه الحالة .
- ١٨ - لا أجيد من يحببنى ، لذا اشعر أن بى عيباً ما .
- ١٩ - كلما قرأت أو سمعت عن خيانة الأزواج ، تشككت فى اخلاص زوجى/صديقى .
- ٢٠ - أقوم بتشجيع زوجى على أن يشعر بأنه « سيد البيت » ، لكنه غير مسئول فيما يختص بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر .

والآن . . اكتبى ملحوظة فى كراستك عن العبارات التى كتبت أمامها « صواب تماماً » أو « صواب أحياناً » . وحين تبدين فى استخدام أدوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى إمكانك أن تحولى هذا القلق الى اهتمام بناء ، سرعان ما يقودك بدوره الى اتخاذ الخطوة الإيجابية لحل جميع مشاكلك .

## الفصل الخامس

### الطريق الفسيولوجي نحو القلق

فى لحدى جلسات مجموعتنا الارشادية الصغيرة حكّت لنا « ايف » حكايتها مع القلق فقالت : « لئننى احيا حياة سهلة ناعمة ، حتى ان الجميع من حولى يقولون لى : يا لك من انسانة منعمة .. انك فعلا ليس لديك ما تقلقين بشأنه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح . فرغم اننى ليست لدى أية مشاكل مادية ، وعلاقتي بوالدى وباصدقائى جيدة ، بل اننى قد حققت نجاحا مع نفسى حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسى والروحى . لكن المشكلة اننى فى الوقت الحالى اعانى فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا ادرى كيف ساعيش بقية عمرى . وأصبح القلق يعكر صفوى ، حتى اننى اذا استحسننت فكرة معينة مثلا اجدنى عاجزة عن تنفيذها ، وأحسار مع السؤال : هل انا اريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ أم أنها واحدة من الأفكار التى زرعها أبى وأمى فى داخلى ؟؟ .. وافقد القدرة على اتخاذ القرار فى أى امر من الأمور . لقد فقدت وضوح الرؤية .. واشعر كأننى ورقة شجر فى مهب الريح .. تعصف بها فى دوامات لا نهائية .. » .

قد يكون اقتراب ايف من سن الأربعين هو الباعث على القلق والتوتر الذى تعيشه ، فهذا هو السن الذى يقف فيه الانسان ( رجلا كان أو امرأة ) على مفترق الطرق لينظر الى ما حققه فيما مضى من حياته . ثم يتطلع الى ما يريد أن يحققه فيما هو آت . وقد يكون شعورها هنا انعكاسا لآلم نفسى تكون قد كابنته من جراء تجربة عاطفية فاشلة فى وقت سابق من حياتها ، أو ما أسمته « بالنصف الأول من حياتى » .

ومن الجائز أيضا أن يكون السبب وراء ذلك القلق سببا صحيا بحثنا ، فلو أثبت الفحص الطبى انخفاض نسبة هرمون الاستيروجين

### الطريق الفسيولوجى نحو القلق

لديها ، فهي اذن خطت خطواتها الأولى على الطريق الفسيولوجى نحو القلق . فالنقص فى هذا الهرمون الأثوى شديد الأهمية - الشيء الذى يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم - يترك المرأة نهبا للقلق والاحباط والتوتر والعصبية بلا داع . هذا بالإضافة الى أن التركيب الطبيعى لمخ المرأة يتيح لها الدراكا أوسع وأشمل للمحسوسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة أكبر للقلق والتوتر .

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عرضة للقلق أكثر من الرجل ؟ ٠٠ لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة ايما اختلاف حتى أصبحت مثار جدل شديد . فما من امرأة تريد أن تفكر الآن بانها ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فتلك الفكرة سوف يتخذها الآخرون ذريعة سهلة كى يصفوها مشاعر المرأة ، ويبرروا وقوفهم عقبة فى طريق تقدمها فى حياتها العملية . لكن سكوتور جون راش يقرر فى كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن عدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثل ضعفين الى ثلاثة أضعاف عدد الرجال فى أى زمان ومكان ، فقد أثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينا ، ولا يأتثر بدرجة « تحرر » المرأة فى أى منها .

أن المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! فى عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الأمريكية للطب النفسى عن ظهور نوع جديد من الأمراض العقلية ، وقامت بإدراجها فى الـ Diagnostic and statistical Manual أو الدليل التشخيصى الإحصائى الذى هو بمثابة « الكتاب المقدس » لكل من يمتهن الطب النفسى والصحة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج المرضى فى هذا التخصص . هل تعرفين ما اسم هذا المرض ؟ ! ٠٠ انه « الاضطراب الاكتئابى قبل الحيضى » ! ولم يتوقف الأمر عند ذلك الحد ، بل إن المحلفين فى المحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يحكمون بالبراءة على الأم التى تقتل وليدها المصغير ! ، أما السند القانونى فكان يدفع بانها ارتكبت جريمة تحت تأثير حالة جنون مؤقت ناتج عن مرض عقلى يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

أن نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرمونى الى هذه الدرجة الحادة نسبة ضئيلة جدا ، أما الغالبية العظمى من النساء فتقتصر شكواهن على

### كيف تخلصين من القلق

إن تلك الاضطراب الذي يسبق الدورة الشهرية يصيبهن بالتوتر والعصبية والشعور بالتعب والارهاق . تقول إحدى الصديقات : « في الأسبوع الذي يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من أن أفقد أعصابي فجأة وأصرخ في وجه المدير ، أو أن أجهش بالبكاء أثناء قراءة التقرير أمام زملائي » .  
لما « اللين » قلها قصة أخرى . . تقول : « كنت أجهز طبقا من الدجاج المقلي للضيء ، ودخلت المطبخ وأنا أشعر بغضب مكبوت ورغبة في البكاء بلا انني سبب واضح ، وبينما أنا في هذه الحالة دخل زوجي المطبخ يسألني : متى نأكل ؟ . . فكان سؤاله القشة التي قصمت ظهر البعير . .  
وإذا ببركان من الغضب يجتاحني . . فاطمحت بطبق الدجاج بكل قوتي قطار في الهواء وسقط في فناء المنزل . . وانطلقت خارجة من المنزل لمل الهواء الطلق يهدئ من روعي قليلا . ومشيت طويلا . . لكن القلق في داخلي لم يهدأ أبدا . . فقد كنت أفكر وأسال نفسي : ماذا جرى لي ؟ . .  
هل جننت ؟ ! » .

إن العين تمثل نمونجا لا يتكرر كثيرا بين النساء في هذه المرحلة العمرية حيث ينخفض معدل الهرمونات في الجسم . فقد نشرت مجلة « ساينس نيوز » أو « الجديد في العلم » في عددها الصادر في ٢ يولية عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د . جون ب . ماكينلاي ود . سونيا م . ماكينلاي من معهد بحوث نير لندلند بواترتاون ماساتشوستس ، حول أكثر من ٢٣٠٠ حالة من السيدات في مرحلة ما قبل سن اليأس ، حيث أوضحت أن الاكتئاب الذي يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير في الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية ، بليل أن ٢٪ فقط من تلك الحالات أعريت عن أن سبب حزنها واكتئابها هو أن ذلك التغير الفسيولوجي سوف يحرمها من القدرة على الانتاج .

وترجع د . سونيا هذه النتيجة للبشرة الى أن الدراسة كانت قد أجريت على سيدات يتمتعن بصحة نفسية جيدة . أما اللواتي أصبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لعلقة لها بالهرمونات ، فقد جاءت شكواهن للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكأنها المتهم الوحيد وراء الاكتئاب . أما الأسباب الخفية وراءه فكانت تكمن في المشاكل العاطفية .

وحتى يقول العلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب أو تبرئتها ، فأننا نؤمن بأن كل امرأة يجب أن يكون عقلها واعيا وذهنها متفتحا . افرضي أنك كنت واحدة ممن

## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

يتأثرن بتلك التغيرات ، هل معنى ذلك أن تكونى الى الأبد ضحية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التى تحدث شهريا بكل ما تستتبعه من آثار ؟! بالطبع لا ٠٠ بل عليك أن تتكيفى مع القلق والتوتر وانحراف المزاج الذى تسببه لك تلك التغيرات ٠ وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب ٠ أما الآن فتعالى نلقى نظرة متفحصة ومفصلة لما يحدث فى داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتأرجح معدل الهرمونات ما بين لارتفاع وانخفاض فى فترات معينة فى حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة ، سن اليأس ، وبعد استئصال الرحم ٠ الشيء الذى يعرضها للاكتئاب والقلق وباقى الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى ٠

● اختلاف التركيب التشريحي للمخ : أثبت أحد الأبحاث أن التركيب التشريحي لمخ المرأة يجعلها أكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متسعة الزوايا ، وتكون النتيجة أنها تستوعب أكثر ٠٠ فتقلق أكثر ! ٠

● فروق تشريحية عامة : المرأة على ما يبدو لديها استعداد فطرى جسمانى للقلق والتوتر ، والاصابة بنوبات الفزع أكثر من الرجال بكثير ٠

## القلق فى فترة ما قبل الدورة !!

### بين الحقيقة والوهم

يرى كثير من الأطباء أن اضطراب الهرمونات الذى يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية ٠

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك فتسوقها لنا لورا كلافيرى فى عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو ( الصحة ) الصادرة فى عام ١٩٨٧ فتقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب فى اختزان السوائل فى جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لا تقتصر على الام الشدى ، بل

### كيف تتخلصين من القلق

تمتد الى المخ ، وبالتالي تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تواكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الأعراض . الا ان ابحاثا اخرى تقول بان كل تلك الأعراض من اختزان السوائل والالام والاقبال الشديد على الطعام انما هى امور تحدث فقط لأن المرأة «تتوقع» حدوثها . هم يدعون أن العقل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الأعراض .

ان زوج احدى الصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا ان زوجته تتأثر بشكل مبالغ فيه بالأعراض السالف ذكرها قبل حدوث الدورة بأسبوع ، لدرجة انه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا المؤنية » ! ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقها تماما ! وتعترف نيتا فعلا بأنها تفرغ فى زوجها كل شحنة الاحباطات والضيق - التى قامت باخترانها طوال الشهر - فى ذلك الأسبوع !! أما نحن فنرى ان نيتا يجب ان تلجأ للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما ان عليها ان تحل مشاكلها مع زوجها أولا .

وانت عزيزتى القارئة .. اذا كنت ممن يعانون من تلك الأعراض معاناة كبيرة فعليك ان تتخذى خطوة عملية للتغلب على القلق والاضطراب الذى يولكبها . اذهبى الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجاً مركباً من هرمون البروجسترون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على افراز مادة « الدوبامين » ، وهى المادة الكيماوية التى توازن القلق والاضطراب وانت بدورك عليك ان تراقبى ماتنتناولينه من مأكولات فى هذه الفترة الحرجة . فخبيرة التغذية نان كاثرين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاربرز بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعاني من هذه الأعراض المزعجة ان تتبع نظاما غذائيا تنخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والسكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب . وتؤكد أن ذلك النظام الغذائى يقي المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكتهاب الذى يعترىها فى تلك الفترة بالذات .

## استئصال الرحم برئء من

### الهستيريا

ان نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات - قد تصل الى الثلث أو النصف - تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما للبويضتين أيضا قبل ان يبلغن الرابعة والاربعين . والقانون يحتم على الطبيب في تلك الحالات أن يصارح المريضة بالأعراض الجانبية المعقدة والمزعجة التي قد تعاني منها بعد الجراحة . الا أن « لين باير » في كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لا يحدث في غالبية الحالات . ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الأعراض الجانبية وأكثرها شيوعا ، فهي تنصح بالتروى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما أمكن .

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات في أمريكا الى العلاج بالهرمونات التعويضية كي يحميهم من نوبات الأعراض للمزعجة التي تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها . لكن ذلك العلاج الذي يصفه « الفن الطبى » على حد تعبير جين ، لا يفي بجميع احتياجات جسم المرأة في هذه الحالة . تقول جين :

« أجريت لى جراحات لاستئصال الرحم والمبيضين في عام ١٩٧٨ وبعدها بدأت أعانى من نوبات الصهد والتوهج ، ومن باقى أعراض انقطاع الدورة ، فلجأت في عام ١٩٨٢ الى العلاج بالهرمونات التعويضية . لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد حالتى الا سوءا . فاصبح مزاجى متقلبا منحرفا . . فكنت اذا شعرت بالحزن اسودت الدنيا أمام عيني وشعرت انها نهاية العالم . وازدادت بى الياس والغضب ، واتسم سلوكى بالعنف والعدوانية مع كل من حولى . وكم سألت نفسي : ماذا جرى لى . . ما الذى أوصلنى الى هذه الدرجة من الاضطراب والهياج ؟؟ ، ولطالما أرجعت ذلك الى حياتى الزوجية أو الى عملى ، أو الى أى انسان له صلة بى . وعلى النقيض من ذلك كانت حالتى النفسية ترتفع أحيانا بشكل كبير وكان شيئاً لم يكن . اننى لا ألقى اللوم فى ذلك القلب المزاجى على هرمون الاستروجين وحده ، فقد كنت مدركة تماما أن زواجى ينهار ، كما كنت أثق اننى - فى داخلى - أرفض تماما

## كيف تتخلصين من العلق

الحياة في تكساس التي أرغمت على الانتقال إليها • لكن التأثير الحقيقي والأكيد للاستروجين كان متزايدا على حالتى الفسيولوجية •

فى عام ١٩٨٤ ذهبت جين الى د • جون وودارد اخصائى امراض النساء فى دالاس ، وكان فى ذلك الوقت يشارك فى اعداد بحث عن استخدام حبات الاستروجين التى توضع تحت الجلد لتسمح بمرور الكمية التى يحتاجها الجسم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل الى عدة اشهر • وتحكى جين عن هذه التجربة فتقول : « ما ان بدأت احكى للدكتور وودارد عن شكواى حتى يائسنى قائلا : لننى اسمع هذه القصة يوميا من الحالات التى اراها بعد جراحات استئصال المبيضين او ممن يشكون من اعراض انقطاع الدورة ، او ما قبلها • انا اعلم تماما ماتشعرين به ، ثم قام الدكتور بقياس كمية الاستروجين التى احتاجها تماما ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذى اعطانى جرعة كبيرة منه املا فى ان تقى باحتياجاتى ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحت جلدى ، وشعرت بالفرق الواضح فى خلال ٢٤ ساعة • صحيح ان حالتى المزاجية مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جزء من طبيعة شخصيتى • ولكنى شيئا فشيئا بدأت اشعر بالهدوء والاستقرار •

ان الأبحاث حول هذه الحبات الصغيرة من الاستروجين ما زالت فى طور الاعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها فى الولايات المتحدة حتى كتابة هذه السطور •

ولكن العلاج بالهرمونات التعويضية يتطور تطورا هائلا • وانت عزيزتى القارئة اذا كنت قد أجريت لك احدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين فى معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكوكك واضطراب معدل الهرمونات فى جسمك •

## انقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجموعتنا الارشادية للصغيرة عند كبير فى المرحلة العمرية ما بين الثلاثين والأربعين عاما • وهذه هى الشريحة التى تخشى التقدم فى العمر أكثر من أى شىء آخر • أما باقى العضوات فكان القلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن ان يحدث فيه من امراض أو ازمات •



## الطرق الفسيولوجى نحو الطاق

ان التقدم فى العمر أمر مكتوب على كل انسان ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة اكثر من الرجل . فى الفترة التى يضطرها الزمن لأن تولجها نهاية الشباب ( الأمر الذى نقده فى حضارتنا الغربية ) تقاؤها نوبات الصهد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن المتاعب العضوية الأخرى فى جهازها التناسلى التى تجعل من العلاقة الزوجية أمرا اليما ، فتتفر منها وتعزف عنها . ان المخاوف التى تنتاب المرأة فى فترة انقطاع الدورة ماهى الا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى . تقول إحدى صديقاتنا وهى فى الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « اننى قلقة على صحتى ، لقد بدأت أدرك لأول مرة كيف يكون شعور الانسان فى « منتصف العمر » ، وأسمع عن يموتون فجأة فى مثل سنى ، أو يصابون بالسرطان ، أو بالأزمات القلبية ، قاموت رعبا . ولو حدث لى شىء من هذا فمن أين لى بمن يتولى شئونى ويرعانى صحيا وماديا ، ويعيننى على تلك المصائب ؟ ! اننى أسمى جاهدة لكى أوفر ما يكفينى من المال تحسبا لأية طوارئ قد تحدث ، ولكننى فى نفس الوقت أعرف جيدا اننى مهما حاولت فان مواردى المحدودة لن تكفى » .

أرايت كم يقطر حديثها ياسا وضعفا ؟ .. اننا نؤكد لك أن أدوات اكتساب المهارة كفيفة بأن تجعل هذه المرأة تتقلب على ضعفها وتقهر ياسها . كما ان العلاج بالهرمونات التعويضية الذى ينصح به الأطباء الآن لمن فى مثل سنها سوف يساعدنا كثيرا . وتؤكد كاتلين ماكوليف ذلك الاتجاه فى تقريرها المنشور فى عدد ٢٢ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » حيث توضح أن هذا العلاج يحتوى على نسب من الاستروجين والبروجسترون والانروجين بتركيبات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم . فهذا للعلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والمناسب لها فانه يمنع حدوث ترقق العظام الذى يصيب المرأة مع تقدم العمر ، والمسئول عن ٢٥ مليون حالة من حالات كسور العظام فى العبيدات المسنات . بل ان ذلك العلاج قد يقى المرأة من الأمراض التى تصيب شرايين القلب ، اذ انه يرفع من كثافة الليبر بروتين (HDL) وهو النوع المسنحب من الكولسترول ، والننى ينقى الشرايين من بقايا الدهون . ومن جهة أخرى فان العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويريحها من المتاعب العضوية التى كانت تنفرها من المباشرة الزوجية .

لكن على الجانب الآخر فان العلاج بالهرمونات التعويضية قد

## كيف نتخلص من القلق

ثبت انه يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لذا فإن د. ايزاك شيف رئيس قسم أمراض النساء في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن صرح على صفحات مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » ان السيدة التي تتوى العلاج بالهرمونات التعويضية يجب عليها أن تقوم بعمل فحص شامل في المستشفى يتضمن استعراضا لتاريخ العائلة الصحي ، الى جانب صورة اشعة للثدى ، وعمل مسحة دورية ، وقياس نسبة الكوليسترول في الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام . كما قرر د. شيف بأن السيدة يجب أن تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروسا ومستثيرا برأى العلم والطب وكى تقرر ماترى فيه صالحها .

وخلاصة الأمر ، أن المرأة التي لديها استعداد فطرى للقلق بسبب للتغيرات الفسيولوجية التي تصاحب انقطاع الدورة ، يمكنها أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من نواحي هذا القلق .

## ميلاد الطفل الجديد - طريق آخر للأحزان

### والقلق وقويها الأماكن المفتوحة

وضعت انجيلا تومسون من مدينة ساكرا منتو طفلا جميلا ، لكن عندما بلغ وليدها تسعة اشهر بدأت انجيلا تسمع صوت « الرب » يحدثها ويتول لها ان ابنها الرضيع ماهر الا شيطان في صورة طفل .٠٠ فما كان منها الا أن أغرقت وليدها في البانيو بينها !!! . وقد نشرت مجلة «تايم» هذه القضية في عددها الصادر في ٢٠ يونيو عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » . ولم تكن بطله هذه المأساة الا واحدة من أقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتي يصيبهن العصاب بعد الولادة . ولما قسمت للمحاكمة دفع محاميها عنها التهمة قائلا بأنها ارتكبت هذه الجريمة وهي في حالة جنون أصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » .٠٠ فحكم المحلفون ببراءتها ! .

ولكن كيف يمكن أن تتسبب عملية الولادة الطبيعية في إصابة المرأة بالجنون ؟ ! ان الحكاية تبدأ مع بداية الحمل .٠٠ فما ان يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجسترون آلاف المرات داخل الجسم ، ثم تتخفص فجأة اثناء الولادة انخفاضاً حاداً حتى تصل الى المعدل الطبيعي ، بل والأقل من الطبيعي أحيانا ، ثم تحدث تغيرات هرمونية

## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

كبيرة أثناء الرضاعة أيضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « أحزان الوليد » لدى ٥٠ الى ٨٠٪ من الامهات الشابات تتمثل فى انحراف المزاج والعصبية والميل للبكاء . لكن هذه الحالة تختفى تدريجيا فى خلال بضعة اسابيع لدى غالبية الامهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعاني من الاكتئاب الشديد . ويصف المقال المنشور فى مجلة تايم هذا الاكتئاب بأنه يتمثل فى تقلبات حادة فى المزاج ، وفقدان للشهية ، وأرق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال . وهكذا تتسلط عليهن أفكار الانتحار أو قتل أطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهى بهن الى الجنون » كما يؤكد د . ريكاردو فرنانديز أخصائى الطب النفسى فى مدينة برينستون - نيوجيرسى .

ان الصدمة الفسيولوجية التى تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات فى الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فإذا كنت عزيزتى القارئة تنتظرين حادثا سعيدا فلتأخذى حذرك من حالة اكتئاب ما بعد الولادة ، ولكى تحمى نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك . وقد وضعنا تصميما لأدوات اكتساب المهارة كى نساعدك فى أن تصبحى أكثر حمما ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يخرج طفلك الى الدنيا . سوف تكتسبين القدرة على مكافحة الخطر الحقيقى والقلق المصاحب له أيضا .

رغم أننا لا نرى أى ارتباط بين ولادة الأطفال وفوبيا الأماكن المغلقة « الأجورا فوبيا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، إلا أن ( بوب ) روى لنا أن العديد من السيدات حكى له أن أولى نوبات الذعر التى أصابتهن حدثت أثناء العمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على أثر جراحة من الجراحات الصعبة . وقد يرجع السبب فى ذلك الى الضغط العصبى الذى يصاحب الولادة أو الجراحة ، أو تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالى فى الإصابة بنوبات الذعر . ليس ذلك عجيبا ١٩ إلا يمكن أن تكون الاضطرابات الهرمونية التى تصاحب الولادة ، والتى تصاب الأم من جرائها بالاكتئاب هى المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر فتساهم بالتالى فى حدوث نوبات الذعر ١٩ .

سوف نعرض فى الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف أن بعض الناس لديهم استعداد فطري للإصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

### كيف نتخلص من القلق

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لنوبات الذعر أكثر من غيرهم • فحين يتعرضون للخطر أو لبعض الضغوط النفسية الشديدة تفرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تدفع بهم في أحد اتجاهات ثلاثة :

أما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الشعور بالذعر والخوف الشديد • والمرأة التي لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتي يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعاً بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطاً زائداً في افراز الغدة النخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر • أما المرأة المصابة بعقدة قوبيا الأماكن المفتوحة من البدلية ، فإن القلق يتضاعف معها بعد الولادة • وهنا يثور تساؤل : هل جاء هذا التغير نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتسبب في حدوث النوبة ؟ •

يقول بوب : « أن كثيراً من مريضات قوبيا الأماكن المفتوحة يؤكدن أن الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذين أطفالهن • وكان ذلك يشعرهن بالعجز وفقدان السيطرة على النفس • وبسبب هذه العقدة ، كان القلق يمتصهن قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالذنب يملكن لعجزهن عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث أشعة الشمس الدافئة ، أو الى الطبيب ، أو حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاضات جديدة • وكان هذا الشعور بالذنب والغضب المكبوت يشكل عاملاً رئيسياً في مضاعفة الضغوط النفسية عليهن » • ثم يتساءل بوب : « اليس من الجائز أن تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من توترهن أيضا ؟ » •

### هل يختلف تفكير المرأة

#### عن تفكير الرجل ؟

منذ مائة عام فقط •• أي في القرن الماضي كان العلماء يحاولون أن يثبتوا أن المرأة تولد بمخ أقل وزناً من مخ الرجل •• لذا فإن لديها قصوراً ما في القدرات الذهنية والعاطفية • لكن تلك الدعاوى والخرافات وجدت من يتصدى لها ويدحضها ليثبت بطلانها •

## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

ان العلماء الآن يبحثون فى الطرق المختلفة التى يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بفصيه الايمن والايسر . وفى الدراسة السالف ذكرها التى قام بها بها كريستين دولاكوسست ويوتامسنج ورالف هولواى ، اتضح أن هناك farkا فى الشكل الخارجى والمنطقة السطحية ، للجسم الجامىء ، بين مخ الرجل ومخ المرأة . وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والايسر . وقد استطلع العلماء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا أن هذه الألياف تكون أكثر كثافة وارتباطا فى مخ المرأة ، الشيء الذى يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة أكثر اعتمادا على كلا الجانبين فى التفكير ، وأقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التى تتم فى الفص الأيمن فقط ، أو الایسر فقط . وهذا يعنى بالتالى أن نصف المخ عند المرأة أقل قدرة على التخصص ، وبالأذات أمام المسائل النظرية البحتة متسعة المجال مثل الرياضيات حيث يستخدم فيها فص واحد فقط من المخ .

الا ان القدرة على التخصص فى الوظائف التى تتم فى المخ ليست ميزة فى جميع الأحوال . فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفاها أن ارتفاع محصول المرأة فى المهارات الكلامية وتفوقها على الرجل فى العديد من الاختبارات التى عقدها لقياس تلك المهارات راجع الى أنها تستخدم فصى المخ « معا » فى حين يستخدم الرجل « فصا واحدا فقط » . وقد أوضح ريتشارد ريسنك استاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المسخ : التحدى الكبير » أن هذا البحث المنشور فى مجلة « ساينس » يقصر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الاصابة بجلطات المخ أكثر من الرجل . فالفص السليم من المسخ فى هذه الحالة والذى لم تصبه الجلطة بالعطب يكون أسرع فى الاستجابة وتولى مهمة الكلام .

أما « جيم ويلسون » الطبيب الذى قام بعلاج ( بوب ) فى « مركز علاج فويا الأماكن المفتوحة » بساووث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأجناس البشرية الى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبي المخ فى التفكير قد تعنى اختلافا فى النظام الإبراكى بين الرجل والمرأة . فالرجل الذى طالما لعب دور « الصياد » منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليه جيم ويلسون اسم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشيء الذى يساعده

## كيف تتخلص من القلق

على أن يركز على قريسته وحدها دون غيرها .. فذلك أصول لعبة القتل . أما المرأة - التي كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال - فقد اكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شمولية » ومنفرجة كي تكون على وعى تام بالأخطار من حولهم . فإذا انتقلنا الى عالمنا اليوم وجدنا ترجمة لنفس هذه القدرات ولكن في ثوب جديد يناسب العصر .. فالزوج يصطحب زوجته مثلا لحضور حفل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفل بحصيلتين مختلفتين تماما . ففي تحاورهما مع أحد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » .. وهكذا سوف يركز تماما على ما قاله هذا الشخص . أما الزوجة فإن نظرتها الشمولية سوف تساعد على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التي كان يرتديها محدثهما ، وديكور الغرفة ، بل والحركات والایماءات التي كان يقوم بها باقي الحاضرين في الحفل أيضا !! »

وقد اكدت عالمة الأجناس البشرية ماري بيتسون - وهي ابنة مارجريت ميد - صحة هذه النظرية في حديث أجراه معها بيل مويرز في برنامج « عالم من الأفكار » في عام ١٩٨٨ ، فقالت : « ان الدور التقليدي الذي تلعبه الأنثى كزوجة وأم لعدد من الأطفال يتطلب منها دوما أن تعتنى بأمور كثيرة ، وأن توزع انتباهها بينها في وقت واحد : فلا تهمل هذا حين تهتم بذاك ، وأن تلبي احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع في لحظة واحدة وبلا أى تأخير .. هذا هو شأن المرأة في كل زمان ومكان ! عليها أن تدفع عجلة الحياة في البيت ، أن تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، أن تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية في الحياة حتى تضمن لها المرور بسلام ، بل وأن تحافظ على صحة الجميع .. كل في أن واحد ! » ، ثم تكمل ماري كاثارين : « أوتدريين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون انها معرضة دائما للشرد وتشتت الذهن ، وهكذا فهي غير اهل لتحقيق النجاح الذي يتطلب التركيز الجيد على الاهداف المحددة . فما قولكم اذن في تلك المخلوقة التي تتوقف صحة العالم على قدراتها الخاصة جدا ، تلك القدرات التي تمكنها - وهي تقوم باطعام أحد أطفالها - من أن ترى أخيه وهو يمد يديه ويوشك أن يجذب وعاء الطهى الذي يغلى على النار ويسكبه على رأسه ؟! .. لن تلك القدرة الخارقة على أن تلاحظي بطرف عينك ، والتي حباك الله بها ، لكى تعتنى بصحة أطفالك مهما كان عددهم بالإضافة الى زوجك ، وربما باقى افراد الأسرة ما هى اللمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة بأسرها بما تضمنه من انواع وسلالات »

## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

مع هذه الحصيلة العظيمة التى تتمتع بها المرأة نجدها تترك ما يدور حولها بوعى أكبر من الرجل ، لكن المشكلة أنها كلما توفرت لديها المعلومات أكثر زاد قلقها . وتؤكد الدراسات أن تلك الحقيقة هى التى تجعل المرأة أكثر ميلا من الرجل للإصابة بالاكتئاب بعد جلسات « تحليل الذات » .

فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « ليزر » قدمت د. هاريت بريكر تفسيراً لهذه الظاهرة ، فقالت : « أننا معشر النساء حين نشعر بالضيق أو الاكتئاب ننتوى على دأخل أنفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، فنبداً فى لجتار الأحران ، والأفكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئاباً . أما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماماً ، إذ يتصرفون حيال مشاعر الحزن والاكتئاب بشكل أكثر فعالية ، فيقومون بتشقيت تلك المشاعر السلبية ، ويفيرون اتجاه تفكيرهم بالتركيز فى العمل ، أو فى أية أنشطة خارجية أخرى » .

ولكن بالعودة الى نقطة فصى المخ ، والجدل الشديد الذى تثيره نجد أن كل بحث يناقش عدم قدرة المرأة على التفوق فى الرياضيات والعلوم ، يبرز أمامه من بين البحوث بحث آخر يثبت أن المرأة قد لحقت بالرجل ، بل وأصبحت تباريه فى هذين المجالين . أن المخ البشرى فى رأينا عضو شديد التعقيد ، وليس من السهولة باى حال من الأحوال أن نفهم الكيفية التى يعمل بها ، ومهما بذل الإنسان من جهد فما زال أمامه الكثير كى يفهمه . والفروق العديدة بين مخى الرجل والمرأة قائمة الى الأبد ، حتى لو نجحت المرأة فى سد عجزها فى المهارات النظرية متسعة المجال ، وحتى لو نجح الرجل فى التغلب على تعثره فى القدرات اللفظية ، فذلك لا يعنى انعدام هذه الفروق وتلاشيها ، لكنه قد يعنى أن كلا من الرجل والمرأة قد نجح فى التكيف مع هذه الفروق . وهذا بالتحديد ما سوف تساعدك أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسوف تعلمك أن تهونى على نفسك وتتخلصى من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة .

## روشفة الدواء . . والقلق

لاحظ ( بوب ) أثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » أن العقاقير التى يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيراً ما تؤدي الى زيادته . ولما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب - أكثر من الرجل - على أمل أن يساعدوا فى مواجهة نوبات الذعر والاكتئاب ، فإن عدداً متزايداً

من النساء يقمن فى مصيدة الدواء الموصوف • واليك التفسير الطبى لذلك : أولا يصف الطبيب المعالج دواء يمنع الجسم من افراز المواد الخاصة التى يجابه بها الخوف ، غير آخذ فى الاعتبار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبى الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية • ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الانسنان اذا طالت فترة العلاج به ، فان المريضة فى النهاية تجد نفسها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم آثاره الجانبية التى تسبب لها متاعب أخرى • • وهكذا يبدأ خوف جديد بدخلها • • خوف من السقوط فى دائرة الانسنان • • ليضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قادتها الى عيادة الطبيب فى اول الأمر •

يقول بوب : « من الثابت أن هناك عاملا فسيولوجيا يساعد فى إثارة نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تعاطى الدواء وحده لنج الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف والشقاء منه • ومن الضروري أن نفهم أن أكثر مراحل نوبات الذعر الما ولزعاجا ما هى الا استجابة لحالة طبيعية بحتة هى حالة « الكر أو الفر » • فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى • يجب على كل امرأة أن تتعلم كيف تقلل من حساسيتها تجاه الخوف ، وسوف يساعدها النظام الغذائى والتمارين الرياضية على عودة جسمها الى حالته الطبيعية • وفى اعتقادى أنه اذا كان لابد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلا بد أن يصاحبه تدريب على أساليب معرفية وسلوكية معينة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا •

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يصفون للمرأة جرعات أكبر من الرجل من أدوية الاكتئاب لمجرد كونها أنثى ! • • ويؤكد تلك الحقيقة د • مارك س • جولد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير أوكس - ساميت - نيوجيرسى • فى كتابه « خبر سعيد عن الاكتئاب » يقول : « ان المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة متقلبة المزاج ، لذا يرون أنها ضعيفة بالسليقة • وهكذا فان نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من أدوية علاج الاكتئاب موصوفة للمرأة بالذات ، رغم أن المرأة لا تمثل الا ٦٠٪ فقط من مرضاه • لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نصيحة الطبيب وتتناول الأقراص لتساعد على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة أكثر فعالية فى مواجهة الخوف والقلق هى أن تتعلم مهارات الحياة • ان الدواء ماهو الا جزء صغير من أجزاء التركيبة التى تضمن للمرأة أن تصبح أسيرة للقلق الى الأبد ! •



## هل لديك من الأسباب الفسيولوجية

### ما يصيبك بالقلق ؟

إذا أردت ان تكتشفى ما إذا كنت على الطريق الفسيولوجى نحو القلق أم لا ، فضعى علامة « خطأ » أو « صواب » أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

صواب خطأ

١ - أشعر بضغوط عصبية متزايدة فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أكثر من أى وقت آخر .

٢ - الماء المختزن فى جسمى قبل الدورة يسبب لى انزعاجا وأرقا شديدا .

٣ - يقولون اننى أكون عصبية ويصعب التعامل معى فى فترة ما قبل الدورة ، رغم اننى لا أرى ذلك .

٤ - أشعر بالحرج إذا فاجأتنى نوبة التومج فى مكان عام .

٥ - أعانى من مشاكل فسيولوجية أخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم فى عصبيتى وهياجى .

٦ - أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا أنى سبب ظاهر .

٧ - لقد كنت طول عمرى مثال التناول والاشراق ، أما الآن فتمر بى أوقات يصعب على فيها مقاومة الاكتئاب من قسط الضغوط التى أعانيها .

٨ - منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج والهجوم على الآخرين .

## صواب خطأ

- ٩ - منذ استئصال الرحم أصبحت انام لساعات طويلة ، وأحيانا لا انام بشكل كاف .
- ١٠ - منذ استئصال الرحم أعانى من تقلبات مزاجية هنيئة .
- ١١ - أخشى تقدم العمر أكثر من صديقاتى اللواتى فى مثل سنى .
- ١٢ - بعد ولادة طفلى كنت أعانى من الارهاق المتواصل ، وكان صبرى نافدا للدرجة أننى كنت أخشى أن أؤذيها .
- ١٣ - بعد ولادة طفلى بدأت أشعر بالعصبية الشديدة لذا ذهبت الى أى مكان دون زوجى ، لذا أصبحت أفضل البقاء فى المنزل .
- ١٤ - يقول زوجى / صديقى اننى اختلق أشياء كى أقلق بسببها ، لكنه لايرى كل ما أراه .
- ١٥ - أريد أن أعود الى اهتماماتى وهواياتى القديمة ، لكننى أشعر أحيانا بالعصبية والتوتر والشرود فلا أتمكن من متابعتها .
- ١٦ - لم تعد للباخرة الزوجية تسعدنى ، بل تعيب لى إلا ما تجعلنى أعزف عنها .

ان الاجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحده ، ولا تخضع لمقاييس الخطأ أو الصواب ، لذا فان هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقية لكى تختبرى مدى وعيك حول القلق الذى يتتاك ، وكيف أن الجسم يساهم فى زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه أيضا . لذا فعليك أن تفكرى فى الاجابة ثم تتاملى الأمور التى سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضية ، واسألى نفسك : هل تأثرت حالتك النفسية والمزاجية بأى من الحاصلات العضوية التى وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بدأ القلق يعتربك مع أى منها ؟ أو هل ساعدت أى منها على استمرار القلق ؟ إذا كان ذلك صحيحا فنونى ملاحظة تنبهك لكى تعودى إليها فيما بعد ، ثم قومى بكتابة كل تجاربك وخبراتك فى كراسك الخاصة .

#### الطريق الفسيولوجى نحو القلق

أن ( بوب ) لم ينجح فى انقاذ نفسه من « الفوبيا » الا حين وضع لنفسه هدفا وهو أن يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقته البدنية ، ولما اكتشف أن الكافيين يعمل كمنشط للغدد الكظرية فتفرز المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، فشعر بتحسّن كبير وبدوء اكبر . وساعدت رياضة الجرى جسمه على افراز « الاندورفينات » أى مسكنات الألم الطبيعية ، مما رفع من حالته المعنوية . فلما رجّع عن الطريق الفسيولوجى للقلق شفى من مخاوفه التى كانت تحبسه بين جدران المنزل . وانت ايضا تستطيعين أن تتجصى مثله إذا اتبعت ما سوف نقدمه لك فى الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التى ستمكنك من الخروج من دوامة القلق بلا رجعة !



## **الباب الثاني**

### **امتلكى أدوات المهارة**



## الفصل السادس

### أداة المهارة الأولى فتشى عن السبب الحقيقي وراء القلق

قدمنا فيما سبق عرضا للطرق الأربع التى تقود المرأة ، دون أن تدرك ، نحو القلق . . فتسقط فى فخه . . وذلك لأننا نريك عزيزتى القارئة أن تدركى كيف أن العواطف والانفعالات والغرائز والاضغوط المجتمعية والمشاكل الجسمانية الفسيولوجية قد تؤدى بك فى نهاية الأمر الى نولمة القلق . اما فى هذا الجزء الذى بين يديك فسوف نعلمك كيف تتملكين ادوات المهارة الخمس التى سوف تساعدك على النجاة بنفسك من نولمة القلق ، بل والعثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك . ولقد سبقك الآلاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماما . ونحن نهيب بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبدئى فى تطبيقها .

لقد تم تصميم المهارة الأولى بحيث تعينك على اكتشاف نفس الحقيقة التى توصل اليها علماء الذرة - فقد وضع ديموقريطس ، الفيلسوف الاغريقى ، نظرية حوالى عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مفادها انه لو تم تقسيم المادة الى أجزاء أصغر وأصغر فسوف ينتهى بنا الأمر الى نقطة يستحيل معها أن تتفتت أكثر . . وأطلق على هذه الجزئية المتناهية فى الصغر اسم الذرة . وظل الاعتقاد سائدا لمدة زادت على الألفى عام بأنه من المحال أن يوجد أى شىء أصغر من هذه الذرة ، فهى فعلا ائبق من أن تراها العين المجردة . وحتى بعد أن تم لاختراع الميكروسكوب الالكترونى لم يتغير ذلك الاعتقاد . ولكن مع ظهور مقياس الطيف الكتلى اكتشف العلماء أن الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة أنواع

كيف تتخلص من القلق

من الجزيئات • لقد كانت الذرة كأنها مجموعة شمسية مصغرة تحيطها  
مجرات هائلة من المعلومات المجهولة •

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حول المسائل التي كانوا  
يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذلك أنت •• يمكنك أن تكتشفى من  
خلال استخدام أداة المهارة الأولى أن مخاوفك فى حقيقتها تختلف اختلافا  
كبيرا عما يبدو لك •

### أداة المهارة الأولى

#### فقتضى عن السبب الحقيقى وراء القلق

اعلمى أنك بهذه الأداة فى يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذى  
يضع فى اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه فى الوصول الى التشخيص  
السليم للحالة • وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقية ستعلمك  
الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشة الطبية الناجحة التى تضمن  
لك الشفاء من القلق •

كان بوب - قبل اصابته بالفوبيا - يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ،  
ويخشى دائما الا يترك انطباعا حسنا فى نفوس الآخرين • ورغم شهادة  
كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا فى مجال المقالات ، الا انه كان قلقا  
لأنه لا يحقق المكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون • وحين توفى  
والده كانت والدته فى غاية الحزن والأسى ، فلم يزد حزنها الا شعورا  
بالتقصير ، وبأنه لو كان ابنا بارا لما شعرت امه بكل هذا الحزن • أما  
فى حياته العامة وبين أصدقائه فكان يرتدى قناع « بوب الطيب المرح  
الضاحك » ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التى يخفيها  
فى طيات نفسه : صورة « بوب الفاضل المنعور » ! وظلت تلك المخاوف  
تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتتزايد فى ( برميل المطر ) الداخلى  
حتى طغى الكيل ، وبدأت نويات الذعر تهاجمه •

حين بدأ بوب يتمائل للشفاء من عقدة الخوف أو الفوبيا قرر أن  
ينكب على نفسه ليراقبها ويفحصها لعله يتوصل الى اجابة شافية



أداة للمهارة الأولى : فنس عن السبب الطبيعي وراء القلق

للتساؤلات الحائرة التي كانت تؤرقه : كيف وصل الى هذه الدرجة من السلبية فى التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقى على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا فى عالم المال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذى يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة فى أية لحظة ؟ لماذا يخيفه النجاح .. ويرعبه الفشل ؟ .. ..

وبعد طول عناء وبحث ، لكشف ( بوب ) المذكرات المخبوءة التي كانت تبعث القلق فى داخله . لقد كان ينظر الى نفسه نظرة سلبية أقرب الى احتقار الذات .. نظرة نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأليمة التي عاشها حين أصيبت رجله . وبهذا الاكتشاف وصل بوب الى تشخيص حالته ، ووضع للوصفة الطبية المناسبة كي ينتزع نفسه من دوامة القلق ، ويبدا فى البحث عن « اللؤلؤة » أو النقطة المضيئة فى ظلمات القلق .

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات . لما الوصفة العلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذى يعيش فى داخل ( بوب ) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النغمة » السلبية التي يتحدث بها عن نفسه . وبدا بوب فعلا فى تناول هذا « الدواء » ، وكانت نقطة البداية هى أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الايجابية التي يتحلى بها . وفعلًا بدأ العلاج ينجح بالتدريج فى كبح نوبات الذعر التي كانت تهاجمه ، وساعده على اقتحام مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما . ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد الى النجاح فى تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد ( بوب ) ذلك الرجل المستغرق فى مشاكله مع ذاته الى درجة يعجز معها عن ان يحب الناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قادرا على الوصول الى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل .. ان هذه النظرة الجديدة للحياة هى التي أطلق عليها بوب « الحياة الايجابية » .

وانت عزيزتى القارئة .. ماعليك سوى أن تقتضى فى اعماق ذاكرتك ملك تجدين مذكرات مخبوءة غير محسوسة تكون هى الأسباب الحقيقية التي تبعث القلق فى داخلك .

### « النقائص الثلاث » فى شكريات المرأة

عندما بحثت كل مريضة من مريضات القلق المزمّن عن السبب الحقيقى وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت فى طيات نفسها مذكرات مخبوءة تبعث فى داخلها القلق ٠٠ تماما مثل ( بوب ) ٠ ولما قمنا فى المجموعة الارشادية بفحص النقاط التى احتوتها تلك المذكرات المخبوءة اتضح لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق ٠٠ حتى اننا اطلقنا عليها : « النقائص الثلاث » ، وهى كالاتى :

١ - نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بانك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقى ، وانهم لم يكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك ٠

٢ - نقص فى الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف ٠ ومتضا ذلك هو أنك لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازى ، أو تغامرى ، أو تقومى بأعمال غير مألوفة ٠

٣ - نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بانك قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويملا نفسك الاستياء من كل شىء ٠

من الجائز أن تكون لديك احدى هذه « النقائص الثلاث » دون أن تدري ، وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذى يراونك ماهو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك ٠ فاذا مرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بأن قلقك على صحته أمر طبيعى ٠ واذا فقدت وظيفتك ، ظلت ترددين لنفسك أن النوم سيخاطبك رغما عنك ، وستمضين الليل الطويل تفكرين كيف تسدين قسط السيارة الشهر القادم !! اما اذا رسم ابنك فى الامتحان ، فقد تستسلمين للأفكار السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك فى ملجأ الأحداث ٠ ان القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك فى اذى كبير من حيث لا تدريين ٠ وتأكدى أن الموقف - أيا كان مادام خارجا عن ارادتك فيجب أن تتعلمى كيف تصرفى ذمك عنه والا تضعفى أمام القلق ٠ وسوف تساعدك أداة المهارة الخامسة فى ذلك مساعدة كبيرة ٠ ولكن خذى حذرک !! ولا تسرعى باللجوء اليها ، ففى امكانك القيام بما هو افضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق ٠

أداة المهارة الأولى : فتسّى من السبب الحقيقي وراء القلق

وتعالى نناقش الأمور برؤية أخرى : فإذا مرض والدك يمكنك أن تأخذى خطوة عملية بناءة فوراً بالبحث عن حلول وبدائل عديدة من أجل توفير الرعاية الصحية الواجبة له . وإذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمل آخر ، أو ربما تبيعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها . أما إذا رسب ولدك فى الامتحان فيمكنك البحث عن مدرس خاص يعينه على الاستئثار بشكل أفضل .

### أنواع سيناريو القلق

ان العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة أى من تلك المواقف السابقة قد يثير الشك بأن إحدى النقائص الثلاث قد سيطرت عليك وخلفت بداخلك مانعاً سيناريو القلق . ويتميز هذا السيناريو بعبارات معينة تحدد نوعه كالآتى :

« ماذا لو ؟ »

« كيف سأ ؟ »

« لا أستطيع ؟ »

« لا أعرف كيف ؟ »

« تلك غلطى أنا ؟ »

« لماذا لا أستطيع ؟ »

« لماذا لا يقوم هو / هى بـ ؟ »

« يالى من ؟؟؟؟ فاشلة ! »

« كيف وصلت الى هذه المرحلة من الـ ؟؟؟؟ »

« ماذا سيظن بى الناس لو ؟؟؟؟ »

« لماذا لم ؟ ؟؟؟؟ »

« يجب على / لا بد لى أن ؟؟؟؟ »

ان النقص فى احترام الذات قد يدفعك الى أن تنسجى حول رسوب ابنك فى الدراسة « سيناريو للقلق » يتضمن عبارات تؤنبين بها نفسك مثل : « تلك غلطى أنا » ، و « لماذا لا أستطيع أن أجعله يذاكر جيداً ؟ » ، و « لماذا لا يستمع الى نصيحى ؟ » ؛ و « يالى من أم فاشلة الـ ؟ » .

أما السيناريو الآخر فيبدأ مع مرض والدك - مثلا - حين يعتصرك الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفو له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر أن أنقله الى دار المسنين كي يلقى للرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لى بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل أجد أن يساعدنى فى ذلك ؟ » .. وهكذا يبدأ السيناريو بمرض والدك ، لكنه يتصعد بك حتى يفقدك الثقة بنفسك تماما ٠ ولا يمضى وقت طويل حتى تفاجئين بأنه قد وقعت فى دوامة القلق ٠

أما النقص فى القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق بسبب فقدانك لوظيفتك .. وتتساءلين : « كيف سأحصل الى عملى دون سيارة ؟ » ، « لا يمكننى أن أعيش بدخل أقل » ، « لست أرى من أين سأحصل على عمل آخر » ٠ قد تكون نشاطك الأولى سببا فى خوفك من المنافسة مع الآخرين من أجل الحصول على عمل أفضل ، إذ لم يتم تدريبك على الحسم واتخاذ القرار منذ الطفولة .. تلك العبارات : « كيف سأ ..... ؟ » ، « لا أستطيع ..... » ، « لست أرى كيف ..... » تكشف عن نقص فى الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقومى باتخاذ أى موقف إيجابى .. ان عليك يا عزيزتى تحديد طبيعة القلق الذى يصيبك ، قومى باستكشافه وتعرفى على « النقاط الضعيفة الثلاث » : أين ومتى تظهر ؟ عندئذ ستبدئين فى العمل .. ليس فقط من أجل إيجاد حل فوري لمشاكلك وتخليص نفسك من القلق ، بل سوف يزداد اعتزازك بنفسك وثقتك بها وستعززين من قدراتك على حل المشاكل واتخاذ القرار ٠ هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف يفتح الباب أمامك باستخدام أداة المهارة الأولى ٠

عندما أرادت ( جين ) أن تحصل على درجة الماجستير قامت باعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تشرح فى الكتابة .. لكنها واجهت صعوبة كبيرة فى أن تسيطر أولى كلماتها فى الرسالة .. كانت تشعر باضطراب كبير كلما جلست الى الآلة الكاتبة حتى أنها أخذت تردد لنفسها « يجب أن أكتب .. لكنى لا أستطيع .. ما الذى يجعلنى أكتب بهذا الأسلوب الركيك ؟ .. ماذا لو استعصت على البداية ؟ » ، ثم « ماذا لو فشلت فى الحصول على درجة الماجستير ؟ » .. وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بأنها قد عجزت تماما عن كتابة الرسالة ، وأن الأمر كله قد خرج من يدها !! .. وسيطر عليها شعور مرير بعدم الثقة بالنفس .. فلجأت الى أحد أساتذتها عله يساعدنا فى اجتياز

أداة الهارة الأولى : فتى عن السبب الحقيقى وراء القلق

محنتها ، فنصحبها قائلا : « اجلسى الى المكتب واكتبى ثم اكتبى » ..  
فردت عليه : « لا أستطيع الكتابة .. لا أستطيع التركيز » ، فقال :  
« استمرى فى الكتابة رغم كل شئ » .. لكتبى كثيرا كثيرا حتى يزول عنه  
الخوف والاضطراب تماما ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية الصحيحة .  
اكتبى صفحة كاملة يوميا على الأقل » .. وقد كان .. وشرعت ( جين )  
فى كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة  
الأستاذ .

ان الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك القلق ويمكنك  
من القيام بأى خطوة عملية هى أن تكتبى ما يحلو لك من « فضفضة »  
وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك .. ما هى - مثلا - نوعية  
الأسئلة التى توجهينها لنفسك ؟ .. وما الغروض والأحكام التى  
تضعينها ؟ .. هل تشبه أسئلتك تلك الأسئلة التى نكرناها لك  
فى القائمة السابقة ؟ .. هل تدل هذه الأسئلة على نقص فى احترام  
الذات ؟ أو فى الثقة بالنفس ؟ .. أو فى القدرة على اتخاذ القرار وحل  
المشكلات ؟ .. اذا كان الأمر كذلك ضعى نصب عينيك هدفا واحدا هو  
أن تتغلبى على هذه النقائص الثلاث .. ابغضى أولا عن الطرق البسيطة  
التي يمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الموقف .. يمكنك  
مثلا أن تكتبى قائمة بالمزايا التى تتحلّى بها شخصيتك ، ثم اقرئها  
لنفسك كل صباح ، فان ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك  
لها .. بل انه يمكنك أيضا أن تلتحقى بدورات تدريبية ، أو أن تقومى  
باستشارة أحد الأطباء ، أو حتى أن تناقضى مشاكلك مع لحدى  
الصديقات .. وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة  
السلوك الجديد .

اما الخطوة الثانية فهى أن تراقبى نفسك جيدا حتى تتأكدى من  
أنك تتصرفين بشكل عملى يوما بعد يوم حتى تصلى الى هدفك البعيد  
المدى :

والآن .. تعالى نلقى نظرة أخرى على الطرق الأربعة المؤدية الى  
القلق ، ولكن هذه المرة اسألى نفسك : هل وجدت فى دلك أى مذكرات  
مخبوءة ؟ .. وهل تتسبب لك فى نسج سيناريوهات للقلق ؟ .. لكتبى  
فى كرامتك كل تفاصيل سيناريو القلق الذى يزعجك ، ثم قومى بقراءة  
المهارات الأربع الأخرى قراءة مقائية حتى تعرفى ما يجب عليك فعله كى  
تتغلبى على القلق الى الأبد .

### المنكرات المخبوءة النفس - اجتماعية

٠٠ جلست ( جين ) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات ٠٠ وتذكرت زواجها الأول ٠٠ فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم اتعد التاسعة عشرة من عمرى ، كما كنت أعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجة تجربتى الأليمة مع تشوهاتى التى أصابتنى فى الصغر ٠٠ فضلا عن أن نشأتى فى الجنوب علمتنى أنه من غير اللائق إذا أرادت المرأة شيئا أن تطلبه صراحة أو علنا ٠٠ كنت أشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد القدوة فى شخصية ( ميلانى ) ٠٠ تلك الفتاة الرقيقة الوديمة ، أما البطلة ( سكارليت أوهارا ) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتى ٠٠ كانت ( ميلانى ) تعاني الكثير ، لكنها كانت يوما مثال الرقة والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئا من أحد ، لذا فقد أحبها الجميع لرقتها وطيبتها وحسن خلقها ٠٠ لكن المشكلة أتنى حين أردت أن أكون مثل ( ميلانى ) كنت أشعر بالضيق والنفور من نفسى ومن كل تصرفاتى ٠ ومع مرور الوقت نما فى داخلى شعور مزعج بالقلق ٠٠ وتطور لى أن أأخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على لبنى ، وزوجى ، بل وعلى نفسى ٠٠ وظل هذا الكابوس يلازمنى حتى عشت بلا أمل فى الخلاص منه ٠٠ كنت أشعر كما لو أن صوتا بداخلى يريد : « لذا لم أتحج فى الحصول على حبههم ورضاهم ، فقد يهجرونى ويتركوننى وحيدة ٠٠ وساموت أو حدث هذا ٠٠ »

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت ( جين ) من جرائه كثيرا ، إذ كانت تجهل أولى أنوات المهارة ، فلهجات للعلاج النفسى وقطعت فيه شوطا طويلا ٠٠ وأخيرا تعلمت كيف ترى نفسها من خلال منظور جديد يثبت لها أنها أنسانة جديرة بالحب والاحترام ، وتستحق أن تقصص للآخرين عن مشاعرهما تجاههم ٠ وكان بوب أول من صارحته بمشاعرهما ٠٠ تقول : « لما بدأت لقاءاتنا تعمدت أن أضع « أسوأ » الاحتمالات أولا ، فهكذا تعلمت ٠٠ لكنى انتظرت الكارثة فلم تحدث ! ٠٠ وهكذا تعلمت شيئا فشيئا أن أثق فى تفكيرى وردود أفعالى ، تعلمت أن خلاى فى الراى مع أى أنسان أن يضرنى فى شيء ، حتى حين كنت أخاف ألا يتفق معى الآخرون ، أو ألا يستجيبوا لطلبى ٠٠ كنت لا أجد

أداة المهارة الأولى : فنى عن السبب الحقيقى وراء القلق

فى ذلك مانعاً من أن أعير عن آرائى ومطالبى ، ٠٠ وهكذا تحررت ( جين )  
من الضيق والنفور الذى كانت تشعر به نحو نفسها .

إن المعلومات والحقائق التى سوف تسجلينها عن نفسك فى الكراسة  
سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد أسبابه .  
لذا عليك الآن أن تتوقفى لحظة مع نفسك كى تستعرضى التجارب الحياتية  
التي سجلتها ٠٠ فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفس -  
مجتمعى للقلق ٠٠ والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات واسألى  
نفسك : أى منها يجعلك تجيبين ( بنعم ) على الأسئلة الآتية :

- هل تقلقين على مظهرك أمام الآخرين ؟
- هل تخشين أن يكتشف الآخرون حقيقتك ؟
- هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهكم دوما بالتقصير فى  
إداء كل عمل من أعمالك ؟
- هل تسمحين لأى بائع لحوح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك  
ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟
- هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفاً من أن تفقدى صداقتهم  
أو حبهم ؟
- هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريدين ، ثم تغضبين لأنك لم  
تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس اجاباتك لبرالك الفعلى لذاتك ٠٠ فاول ترين انك  
غير جديرة بالاحترام ، او ان لك شخصية زائفة ، او انك تفتقرين الى  
مزايا كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ ٠٠ اذا صح هذا فانه فعلا تقفين عتبة  
فى طريق تحرير نفسك من القلق ٠٠ اذا عليك ان تقطعى على نفسك عهدا  
وتكتبيه فى كراستك : عليك أن تعملى جاهدة من أجل زيادة احترامك  
لذاتك واعتزازك بها ٠٠ ثم اكتبى من العبارات ما يؤكد ذلك حتى تلجعى  
نفسك ٠٠ اكتبى مثلا :

- ليس عيباً أن اعمل على زيادة احترامى نفسى .
- أن شعورى بالرضا عن نفسى سوف يحد مما أطلب به  
الآخرين .

كيف تنخلصين من القلق

⊕ عندما اصرح بما أريد بكل حرية ، فأننى بذلك اكسر الحواجز التي تفصلنى عن أحب .

أما إذا جاءت اجابتك بـ ( لا ) على الأسئلة السابقة ، فإن معنى ذلك أن تجارب وخبرات الطفولة التي قمت بكتابتها قد تكون بريئة من القلق الذى يعتريك ، إذ لم تكن سببا فى نقص ثقتك بنفسك أو احترامك لها . .  
أذن فأنت لا ينقصك الا أن تتعلمى مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات .

### الذكراة المخبوءة الغريزية

كانت ( فيليشيا ) - صاحبة هذه الحكاية - امرأة مطلقة ، تعمل بالتدريس ، لكن همها الوحيد فى الحياة كان القلق الشديد على أولادها .  
تقول : « كنت إذا خرج الأولاد أتوجس شرا ، فإذا اتصل بى أحدهم فى المساء فقفز خيالى الى أنهم قد أصيبوا فى حادث . ثم أتذكر أتنى لم أؤمن على حياتهم . . سوف أنفق إذن كل ما أملك فى علاجهم !! . . كنت أتصرف وكأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكلهم وتحمل نتيجة أخطائهم . . أتنى لا أرى نهاية لهذا القلق الذى يعتصرنى ، فأنا أخشى إذا تزوج أحدهم وورث أطفالا أتنى سوف أحمل هم الصغار أيضا . . أعرف أتنى بهذه الطريقة أبالغ فى رعايتهم بما لا يتناسب مع أعمارهم ، فقد جاوزوا سن العشرين ! ولم يعوبوا صغارا . لكن رغم ذلك إذا تورط أحدهم فى أية مشكلة لا أستطيع أن أسير لهم ظهري وكان الأمر لا يعنينى ، فقد عامدت نفسى الا أجعلهم يثقون ما نقته أنا من حرمان على يدى أبى وأمى اللذين القيا بى فى الطريق ، لأواجه ما الاقى من أهوال دون سند أو معين . . سوف أنفق كل ما أملك على أولادى . . وإن يرجعنى أى شىء مهما كان عن عزمى » .

لقد انخرقت غريزة الأمومة لدى ( فيليشيا ) عن مسارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف عن القلق رغم علمها التام بأنها تضع قيودا من حديد على أولادها بهذه التصرفات التى توفر عليهم تحمل وزن أخطائهم . ولقد قدمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن والديها قد القيا بها فى الطريق ، فهى ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بأنها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تهفو الى يد حانية تسمح عنها الأمنى والوحشة . . فلا تجد . مثل تلك الطفلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طبعاً رعاية نفسها . . لذا فقد توجهت



أداء المهارة الأولى : فتنى عن السبب الضحى وراء القلق

يكل طاقتهما الى اولادها . وافاضت عليهم الحنان والرعاية اللتين ضالما تمتنهما فى طفولتها . وحرمت نفسها مرة أخرى من تلقى الحنان والرعاية . . . فهى فى نظر نفسها لا تستحق أيا منهما الآن . . . لذا فهى تبالغ فى التمويض حتى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل بأطفالها مثلما فعل والداها بها أبدا .

ولكن ماذا لو تورط أولاد ( فيليشيا ) فى أية مشكلة ؟! . . . انبساط تسارع على الفور كى تقوم بدور المشجع على التواكلية . . . ذلك الدور الذى يتسبب دون أن تدرى فى متاعب جديدة . . . وهكذا تسبب لنفسها قلقا هيا فى غنى عنه .

والآن لرجعى الى كراسيتك واستعرضى الملاحظات التى قمت بتدوينها بعد حل اختبار الفصل الثالث الذى دار حول الطريق الغريزى نحو القلق . . . هل سجلت الأحداث التى وقعت فى طفولتك ، والتى ربما غيرت مسار الأمومة والرعاية لبيك من غريزة سوية الى طريق للقلق ؟ والآن اسألى نفسك هذه الأسئلة :

● هل سببت لى هذه الأحداث شعورا بأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكل الآخرين ؟

● هل أشعر بالذنب اذا بنلت وقتى أو طاقتى ، أو أنفقت مالى على نفسى بدلا من انفاقه على عملى أو على الآخرين ؟

● هل أجد صعوبة فى أن أعرب عن رضى وأقول ( لا ) ؟ .

اذا تأكدت أن افراطك فى أداء واجباتك التى تحتمها عليك غريزة الأمومة والرعاية هيا التى قادتك الى مصيدة القلق ، فلا شك أن لديك نقصا فى الاعتداد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمى مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار لتصبحى أكثر حسما . وسوف تلجعين فى أنجاز كل ذلك بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس .

### الذاكرة الخبيثة المجتمعية

من أفضل القصص التى تعتبر نموذجا لهذا النوع من القلق نسوق لك هنا قصة ( فران ) ، وهى سيدة تنير متجرا صغيرا ، وقد جاءت يوما تشكو ( لجين ) وهى فى شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد أحد العمال فى ورشة اصلاح السيارات ، ولم تكن تدرى أنها بذلك تقسم

بيدهما الدليل على تقائصها التي دفعت بها الى الطريق المجتمعي نحو القلق . قالت ( قران ) : « اكتشفت ذات صباح أن اثنتين من اطارات سيارتي مثقوبتان ، فطلبت من زوجي أن يزودهما بالهواء حتى أصل الى ورشة اصلاح السيارات . وهناك اخبرت العامل المختص أن الغطاء المعدني للاطارات عليه قفل له مفتاح خاص لا يفتح الا به وهو موجود في صندوق الأمتعة . وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يستخدم المفتاح الخاص بالقفل . فوعدني بذلك وقال ان السيارة سوف تكون جاهزة بعد ساعتين . ولما عدت في الموعد فوجئت بأنه لم يبدأ بعد في العمل ، ولكنه قال انه سوف ينتهي من العمل في خلال ساعة واحدة . ولما رجعت في المرة الثانية اذا بي أرى الأغشية المعدنية للاطارات علقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزرى ، فثارت ثورتى . لكنى كتمت حنقى ولم أنطق الا بسؤال واحد : « ألم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فأجاب العامل : « لم أكن في حاجة اليه ، فقد كانت الأغشية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا ! » . فاشتد غضبى ، وغادرت المكان وأنا أصال نفسي كيف اعوجت هكذا انن ؟؟ !! وعدت بعد قليل ، وبفعت المبلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما ان رأتى زوجي حتى ثار فى وجهي وأصر على أن يعود فوراً الى الورشة حتى يلزم مدير الورشة بتركيب أغشية جديدة بدلا من تلك التى افسدها العامل . . . وقد كان . . . ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة أخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجئت بالعامل يقول لى انه لم يجد نفس نوع الأغشية المعدنية فلم يجد أمامه الا أن يصلح الإعوجاج بالمطرقة ، ثم قام بتثبيتها مرة أخرى فى السيارة . وتركت المكان فى هدوء وأنا فى غاية الاحباط من قبح المنظر الذى آلت اليه سيارتى .

والآن . . . كيف سألجه زوجي ؟ . ماذا أقول له ؟ . ان القلق يعترضنى . . . أخشى أن يصب غضبه على لأننى لم أصمم على أخذ حقى . ماذا دهانى ؟ . ما الذى منعتنى من الوقوف فى وجه ذلك العامل ؟ . لماذا ادع الفرصة للناس كي يطاونى بالأقدام ؟ .

تقول جين معلقة على هذه القصة . . . ان ( قران ) قد تكون أكثر الناس قدرة على ارضاء الزبائن فى المتجر الذى تديره ، لكنها لم تستطع اثبات ذاتها فى مواجهة عامل الورشة الذى افسد اطارات سيارتها . . . ثم انها كانت فى شدة الخوف من مواجهة زوجها بما حدث . كل ذلك دفعها الى أن تقف مع نفسها وقفة وتطلب المشورة والعون . . . وما ان

أداة المهارة الأولى : فتنى عن السبب الحقيقى وراء التفلق

بدأت ( فران ) رحلة الاستكشاف الداخلى لنفسها حتى توصلت الى أن النقص الذى تعاني منه فى إثبات ذاتها أمام الرجال ترجع جذوره الى طفولتها المبكرة ٠٠ اذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحبه ، ولا تتال من أبيها الا الايذاء والكراهية ٠ وبدلا من أن توجه غضبها نحو أبيها ، وجهته نحو نفسها ، والقت باللوم كله على ذاتها ظنا منها أنها طفلة سيئة الخلق ، والا لما عاملها والدها هذه المعاملة السيئة ٠

وكبرت ( فران ) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كامرأة يعنى أن تكون « لطيفة » ، أى أن تكون خاضعة تحت إمرة الرجل ٠٠ وهكذا كان التصرف الأمثل أمام الطفلة المنبوذة داخل ( فران ) هو أن تكون فى غاية اللطف والوداعة اذا كانت تريد أن تحيا فى هذا العالم ! ٠٠ لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على أن تلعب دور الأنثى ٠٠ مما يستتبع الا تتخذ قرارا أو تحل مشكلة قط ٠٠ فاعتمدت اعتمادا كليا على زوجها كى يقوم بذلك بدلا منها ٠

والآن يا عزيزتى القارئة ٠٠-استرجعى اجاباته الموجودة فى اختبار الطريق المجتمعى للقلق فى الفصل الرابع ، وحاولى أن ترصدى اذا كانت العبارات التى وضعت أمامها علامة « صواب تماما » أو « صواب احيانا » تعكس نقضا لديك فى الثقة بالنفس أو احترام الذات ، أو فى قدرات اتخاذ القرار وحل المشاكل ٠ اذا صح ذلك فاكبرى فى تكرامستك كل ما يتراءى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التغيير التى تدينها مناسبة ٠ واليك مثلا ما قد تكتبه حالة مثل ( فران ) : « لقد تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى كبير ، ولهذا ادع الرجال يستغلونى ، ولكنى سوف اضع حدا لذلك ، وسأعمل على تعويض ما ضاع من اعتزازى بقيمة نفسى ٠٠ سأكتب المزايا التى تتوافر فى شخصيتى وسأعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا ٠ واذا عاملنى أحد الرجال معاملة سيئة وشعرت بالغضب ، فسوف أنكر نفسى بأننى شخصية جديرة بالاحترام ، وتستحق افضل معاملة ، ويأن من حقى أن ارد على أى رجل ردا حاسما قاطعا ٠٠ وسأدرب نفسى على بعض هذه الردود ، وسأطلب من زوجى أن يذكرنى بكل ذلك اذا ما رحت أشكو له من أى ظلم تعرضت له على يد أى رجل » ٠

### المذكرات المخبوءة النفسيولوجية

عرفت ( دون ) القلق ومتاعبه مع عملية استئصال الرحم ، فتقول :  
« منذ أجريت لى هذه الجراحة وأنا أعانى من صداع متكرر ، وذات صباح استيقظت برأسى يكاد ينفجر بعد ليلة استحال على النوم فيها بسبب حفل صاحب أقامه الجيران فى الدور العلوى ، وسهروا معه حتى الصباح . وطبعاً لم أذهب لعملى من فرط الصداع ، ولكن القلق تملكنى وسالت نفسى : وماذا بعد ؟ .. يجب أن أترك هذه الشقة المزعجة التى لا تنقطع منها الضوضاء . وفكرت بشكل جدى فى شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات . ورغم أن جميع أصدقائى نصحونى بالأشترية لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئاً ما فى ذلك الصباح كان يدفعنى دفعا لشرائه ، فقلت لنفسى الى متى مسترकिन الآخرين يتخذون لك القرارات ويتحكمون فى حياتك ؟! ومع ازدياد حدة الصداع انتفضت من الفراش .. واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر . لكنى لم ألبث أن اكتشفت أن أصدقائى كانوا على حق ! .. فقد كانت الجيرة من حولى لا تطاق ، والضوضاء للمزعجة لا تنقطع تماماً مثل الشقة القديمة . فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطائرات تترى فوق رأسى طوال ساعات الليل والنهار . هنا أدركت فداحة الخطأ الذى ارتكبته .. ماذا دهانى كى أصل الى هذه الدرجة من سوء التعبير ؟ .. لقد أصبحت أخشى أن يلازمنى ذلك ، وأصبحت ألقى اللوم على نويات الصداع كلما اتخذت قراراً غير صائب وأدعى أنني ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكيرى أكثر صفاء ، »

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلاً فيما تعانيه ( دون ) من اضطرابات فى المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما أدى بها الى الطريق النفسيولوجى للقلق . لذا يجب عليها أن تستشير الطبيب فى إمكانية علاجها بالهرمونات التعويضية ، ربما لو تحسنت صحتها أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم . أما إذا نجحت فى تغذية شعورها بالاعتداد بنفسها فحينئذ سوف تتخذ أصوب القرارات ، وتضمن النجاح فى الحياة .. يجب على ( دون ) أن تدرك أن قرارها بالتحرك فوراً والتصرف بشكل عملى كان قراراً سليماً . رغم أن شراء ذلك المنزل باتحديداً لم يكن من الصواب . فقد أقدمت على ما يجب أن يقدم عليه

أداة المهارة الأولى : فتى من السبب الحقيقي وراء العلق

كل انسان كى يحل مشكلة ما ٠٠ لقد جازفت ٠٠ وهو الأمر الذى يحدد لها ٠٠ ان الانسان حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية سيئة مثل الصداع ، او تحت تأثير الشعور بتدنى قيمة الذات ( كما هو الحال مع ( دون ) حين سألت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟ ) فان الفشل يكون مصيره فى أغلب الأحوال ٠ لذا فان الانسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفسه روحا وجسدا يكون قد نفذ جزءا كبيرا من برنامج أدوات المهارة ٠ أما عن ( دون ) فما كان يجب أن تعنف نفسها على قرارها وان كان خاطئا ٠ بل كان عليها أن تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل أخرى ترفع بها من ثقتها بنفسها ٠ ثم تجازف من جديد ٠

والآن قومى بقراءة ما دونته فى كراسك بعد حل اختيار الفصل الخامس عن الطريق الفسيولوجى للقلق ٠ واسألى نفسك : هل بدأت سيناريوهات القلق معك فعلا مع اضطراب معتوى الهرمونات ؟ وإذا كان ذلك صحيحا ، فهل لعبت أى من النقائص الثلاث دورا فى ذلك ؟ ٠ حاولى كتابة ما يتراءى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقا مرة أخرى ، وفتشى عن أى من تلك النقائص بين السطور ، ثم لكتبى ملاحظاته حتى تعودى اليها فيما بعد ٠ واليك مثلا ما قد تكتبه ( دون ) من ملاحظات : « لقد أخطأت لأننى تمررت على نصيحة أصدقائى الذين أرادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قرارا تحت تأثير نوبة صداع ٠ انا ادرك اننى انتزع دائما الى التمرد على أية سلطة بسبب أسمى التى كانت تصر دائما على ان اتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قرارلى رغما عني ٠ لكننى فى المستقبل حين اشعر اننى متحفزة ومنفعة سوف أقول لنفسى اننى استحق أن استفيد من النصائح المخلصة الصائبة ٠ سأؤكد لنفسى اننى انسانة جديرة بكل نصيح ، وسوف اذهب لاستشارة الطبيب فى أمر الصداع الذى يصيبنى ، وسأحرص على ألا اتخذ قرارا أبدا وأنا تحت تأثير الصداع » ٠

#### طريقة « ماذا يهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « اوبك » تحجيم كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى امريكا من اصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار امام محطات البنزين ساعات طويلة ، وكانت الشائعات تتردد بينهم عن نقص السلع المختلفة ، وأخذ الأمر يستفحل حتى ان جونى كارسون قال فى حديثه

## كيف نتخلص من القلق

مداعيا المستمعين « سيقولون غدا ان ( ورق التواليت ) قد اختفى من لوس انجلوس » ! وانفجر الناس ضاحكين . لكن فى الصباح التالى خرجت صحف لوس انجلوس وقد تصدرها خبر نفاذ كمية ورق التواليت الموجودة فى المدينة عن اخرها !! كان من الواضح ان كلمة « نقص » او « اختفاء » السلعة ضغطت على ازرار القلق لدى المئات الذين اندفعوا فى رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دعابة ليس أكثر .

اننا نأمل من وراء التدريبات الموجودة فى هذا الفصل ان نساعدك فى اكتشاف المزيد عن نفسك ، ومع ذلك فقد لانتشرين انك قد وضعت يدك على منكرات القلق الخفية فى طوايا نفسك ، اذا فعليك ان تصارحى نفسك بالسبب الحقيقى سواء كان زيادة وزنك مثلا ، أو خوفك وغيرتك على زوجك ، أو خوفك من ان يقتحم منزلك أحد اللصوص ، أو انك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات . قولى لنفسك بكل صمم : « تلك هى الحقيقة ! » وهنا لن تكون فى طيات نفسك أى منكرات خفية من أى نوع .

لا شك فى ان الحقيقة تكون أحيانا اليمية لدرجة أن اللاشعور أو « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذى قد تسببه لك ، فحين يسمعك تمايلين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟ » يصارع الى التحرك ، تماما كما تسابق الناس فى لوس انجلوس لشراء ورق التواليت ، لانه اسلوب « حماية النفس » .

ان العقل الباطن لكى يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريدك من ألم المواجهة مع الحقائق يتبع اسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الإنكار » ، فيؤكد لك مثلا أن خوفك المفرط من السمعة أو غيرتك العمياء على زوجك لا علاقة لها بطفولتك البائسة التى غرست فى نفسك الاحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس . كما يؤكد لك أيضا أن غضبك للحرمان من العلاوة لا يرجع الى انك لم تجدى فى طفولتك من يشجعك على حل مشاكلك بنفسك الشئ الذى سبب لك نقصا فى القنرة على حلها الآن . تلك هى ظاهرة الإنكار التى ابتكرنا لك طريقة لمعالجتها هى طريقة «ماذا يهم» . وقد استوحاها بوب من إحدى الندوات عن اساليب البيع كان قد شارك فيها . فى هذه الندوة كان مندوبو المبيعات يجلسون على شكل دائرة ويقف المعلم فى وسطها ، وفى يده الكرة . ثم يبدأ المعلم برمى الكرة

أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

لأحدهم ، فبتلقاها ثم يسرع برميها ثانية الى المعلم ثم يبدأ فى سرد مزايا السلعة التى يبيعها • وهنا يرمى المعلم الكرة الى نفس البائع بينما يصيح الجميع « وماذا يهم ؟ » • وفى هذه المرة على البائع أن يفكر جيدا فى مزايا أكثر ليزكى بها سلعته • وهكذا تنور الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة بأسباب وجيهة يروجون بها لسلعهم أكثر من ذى قبل •

أما أنت عزيزتى القارئة •• فيمكنك القيام بنفس الشيء فى إطار بحثك عن المنكرات الخفية فى داخله •• واليك الخطوات :

١ - اكتبى ما تريئه من أسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » ، وبمدها دونى أية أفكار تطرا لك •

٢ - استمرى فى الغوص داخل نفسك واسأليها عن أية أسباب أخرى قد تتبع من مشاعرك أنت ، وكتبيها ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » •  
٣ - واصلى الغوص الى أغوار أكثر عمقا ، وفتشى عن النقائص الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين أنها لا تنطبق عليك • قلنا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى ماسبق حتى تستنفدى كل الأسباب •

٤ - والآن تأملى ما قمت بكتابته ، وهنئى نفسك على حسن استخدامك لأداة المهارة الأولى •

٥ - حددى هدفا لنفسك : أن تتغلبى على أية نقائص تسبب لك قلقلًا •

استمعى الآن لقصة ( تيرى ) التى كانت تعاني من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الشابة ( فيكى ) • ولما كانت ( تيرى ) قد قاست فى طفولتها لأن أبويها كانا يفضلان اختها الكبرى عليها ، لذا فحين كان زوجها ينحاز الى جانب ابنته ويبرر سلوكها العدوانى ، كانت ( تيرى ) تذوق نفس المرارة التى تجرعتها فى صغرها ، مرارة الرفض والنبذ والهوان • ورغم كل هذا حاولت ( تيرى ) أن تكسب ود ابنة زوجها بشتى الطرق ، فقامت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لا تكلفها أبدا بترتيب غرفتها رغم اهمالها الشديد • لكن ذلك كله لم يجد نفعا • وأخذت ( تيرى ) تسأل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة أن تتغير ؟ » و « ماذا

كيف سخطين من العلق

لو دمرت حياتي الزوجية ؟» لقد كانت واثقة أن (فيكي) هي المصدر الوحيد لقلقها ومتاعبها • وأخيرا لجأت (تيرى) الى طريقة • ماذا يهم ؟ •  
فكتبت الحوار التالي بينها وبين نفسها :

— « ان السبب الحقيقي وراء قلقي هو أن (فيكي) لاتحبني » •

— « وماذا يهم ؟ » •

— « وأنا اكرمها لأنها تشعرني بالذلة والضعف » •

— « وماذا يهم ؟ » •

— « وأشعر أن مشاعري قد جرحت » •

— « وماذا يهم ؟ » •

— « حين أشعر أن مشاعري جرحت •• يملكني الغضب ، ويدلا من أن أواجهها أنفس غضبي في اتجاه آخر • والمسبب هو نقص ثقتي بنفسى » •

— « وماذا يهم ؟ » •

— « لقد أدركت أبعاد مشكلتي ، وهذا يشعرني بالرضا والارتياح ، لذا سوف أضع لنفسى هدفا أن أطلب مشورة الطبيب كي يساعدني على اجتياز هذه المشكلة » •

لقد استطاعت (تيرى) مع كلمات هذا الحوار أن تسترجع نكريات طفولتها ، وكيف كان يملكها الشعور بالهوان كلما فازت أختها بجائزة فتثور في وجه الجميع • وتسبب تلك السلوك في حرمانها من كل الجوائز ، فشعرت بأنها فاشلة تماما ، ولا يحبها أحد • لقد أدركت (تيرى) أنها وضعت (فيكي) في مركز غريميتها ( أي أختها ) ، وكلما جرحتها ( فيكي ) استحضرت نكريات الطفولة المريرة لتعيشها مرة أخرى ثم تنور في وجه زوجها •

من أجل ذلك كله لجأت (تيرى) لاستشارة مركز ارشاد الأسرة كي تتعامل مع النقص الذي تعاني منه في الثقة بالنفس ، وحتى تساعد (فيكي) على تقبلها كام ثانية لها • كان هدفها أن تعيد بناء الثقة والاحتراز بالنفس في داخلها ، فآخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لم أكسب حب ( فيكي ) ، فأننى ساطل أنسانة لها قيمة ، وجبيرة بكل احترام »



آداه الهارة الاولى : فتى عن السبب الحقيقى وراء القلق

لقد نجحت تيرى فى حل مشكلة القلق حين تحركت فى اتجاه العمل .

ان اتباع طريقة « ماذا يهم ؟ » سوف يوضح لك اذا كانت لديك دوافع خفية وراء القلق أم لا . فالقلق أحيانا يصيب الناس تحت وطأة الحياة وضغط الظروف ، أى دونما أسباب خفية معينة تحمل جذورا فى ماضى حياتهم . فقد شكت إحدى العضوات مثلا من القلق الذى لايفارقها منذ فقدت وظيفتها ومصدر دخلها الوحيد ، فى حين شكت أخرى من أن وفاة طفلها الصغير غرقت بها فى بحر الأحزان . . . وتلك أحداث جسام تحمل للإنسان شعورا رهيبا بالفقد والحزن ، ومن الطبيعى أن يتأثر بها تأثيرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا يهم ؟ » فى مثل تلك المواقف يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى نكريات تتسلل الى طيات نفسك لتختفى فى ظلماتها .

### حقيقة القلق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تعاني من الاكتئاب الذى ظل ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما . . . وطيلة هذه السنوات كانت تسال نفسها « ماذا دهانى ؟ لماذا أشعر بكل هذا البؤس والشقاء ؟ » ، لقد كانت فى الحقيقة تنكر أمام نفسها حقيقة شديدة الإيلام : لقد كانت تخشى الاعتراف بما يغلبها من مشاعر يصعب التعبير عنها . . . فقد اكتشفت مثلا أنها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت أخيرا بذلك وحصلت على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ قارقتها الاكتئاب والقلق .

إننا نتمنى أن تدركى أهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك ، إن الوصفات الطبية غير المناسبة لأى مرض تعجز عن شفاؤه ، فالتشخيص السليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة .

واليك هذه القصة التى نحكىها لأصدقائنا دائما كنموذج لما يمكن أن يحدث عندما تفهم الأمور بشكل مخالف لحقيقتها . إنها قصة الرجل الذى دخل إحدى المقاهى فى مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقاة على أحد الكراسى ، ولفت العنوان الكبير نظره : « الأوقات العصيبة آتية !! » . ولم يكن ذلك الرجل يعرف أن تلك الجريدة كانت مخصصة على أحد الزملاء

### كيف نخلص من القلق

منذ سنوات طويلة يعلو ما التراب ٠٠ وكان صاحب المقهى على وشك القائها في القمامة !! فأصيب الرجل بذعر شديد من وقع العنوان الرهيب الذي قرأه في الجريدة ، وقال محدثاً نفسه : « طالما أن الأوقات العصيبة آتية فيحسن بي إلا أبداً في بناء منزلي الجديد ! » وأسرع إلى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « أن الأوقات العصيبة آتية ٠٠ أرجو الغاء طلب البناء الذي قسّمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شركة المقاولات يفكر ٠٠ « الأوقات العصيبة ؟؟ ٠٠ يجب أن ألغى جميع مشروعاتي مع شركة الأخشاب !! » وبمجرد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريح نسبة كبيرة من عمالها ٠٠ وسرعان ما أصاب المدينة الشلل التام ، وضربتها أوقات عصيبة حقاً !! كل ذلك بسبب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماماً لحقيقتها .

حذار من أن تلقى نفسك بأن قلقك هو سجنك الأبدي الذي لن تتخلص منه ، صارح نفسك بكل الأذى الذي يصيبك من جراء القلق ، واستخدمى أدوات المهارة حتى تصل إلى أسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة في كرامتك انتقلي إلى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع فسوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق .

## الفصل السابع

# أداة المهارة الثانية اعرفي خياراتك

في إحدى جلسات المجموعة الإرشادية جلست (جيل) بين زميلاتها ، ثم أخذت تروي لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصولي على درجة الماجستير في إدارة الأعمال تلقيت عشرة عروض مغرية للعمل بصفة واحدة ، ولم أضيع وقتا في التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذي وقع عليه اختياري هو أسوأهم على الإطلاق ! ٠٠ فقد كان أشبه بوكر أسماك القرش !! وقد أبركت منذ اليوم الأول معهم أن هناك عيبا ما في تلك الشركة ، لكن ما هو ياترى ؟ وتساءلت ٠٠ هل المشكلة في أنا ؟! فما مضى يوم على الا وتأكدي لي الرفض وعدم التجارب من كل الزملاء والزميلات ٠ وعجزت عن التكيف مع هذا للوضع لأنني كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حديثة العهد بهذه المدينة التي انتقلت للحياة فيها بلا أصدقاء الجأ إليهم وأطلب مشورتهم وقت الحاجة ٠ وكاد القلق يجمدني في مكاني ، لكنني صممت على النجاح ، فضاعفت ساعات عملي حتى وصلت إلى تسعين ساعة أسبوعيا ، فماذا كانت مكافأتي ؟ فوجئت بقرار فصلي من العمل !! وكانت الصدمة فوق احتمالي ٠٠ تلقيتها في ريعان شبابي ولم أتم بعد الثالثة والعشرين من عمري ! ٠ وسقطت صريعة لحالة من الاكتئاب لم أفق منها الا بعد مرور عام كامل ٠٠ عندما وفقت إلى عمل جديد » .

لم تستطع (جيل) أن تفهم حقيقة ما حدث لها في تجربتها الأولى الا بعد مرور تسع سنوات ٠ فقد تأكدت أن الشركة التي كانت تعمل بها حينئذ كانت مسرحا للمنافسات غير الشريفة ، وأن كل الأمور كانت

تجرى فيها بشكل غير طبيعي مؤسف ، وهكذا تأكدت من أن قرار فصلها لم يكن بسبب عدم الكفاءة • ومع كل ذلك فشلت فى التخلص من الألم والمرارة اللذين لازماها منذ تلقت صدمة فصلها من العمل • وتعلق (جيل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمرى نموذجاً للانسان المثالية الجادة ، حتى ان زملائى فى الكلية كانوا يطلقون على لقب : «العبقريّة» • فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بضربة ساحقة تنتزع أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين • ، فكنت أريد لنفسى ( حذار • حذار أن تقضى فى الخطا ! ) • وكانت النتيجة أن فشلت فى تحقيق التقدم الذى يلى بقدراتى الحقيقية • • وهنا استخدمت (جيل) الأداة الأولى للمهارة : فقد عرفت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا ينحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المفرقة فى المثالية ، ونقص اعتدادها بذاتها وثقتها بنفسها • أما القلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على أنها من المصابات بنوع من القلق القهرى يدفع صاحبه لأن تكرر كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل • ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها أن تحكى عما جرى لها ، وتجتر المأسى والأزمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات مخيفة لكابوس المستقبل ، وهنا تلتقط الصديقات الخيط المحب للنين ، وتبدأ كل منهن فى سرد مأسياها الخاصة كنوع من التسوية عنها وتعزيتها • • ولكن أبدا لا تفكر احداهن فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سرد المشاكل والمأسى وتبادلها لايزيد الأمر الا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، واضعاف الثقة بالنفس •

ان أداة المهارة الثانية سوف تقطع الخط على هذا التوجه السلبى الذى يدفع بذهنك فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقا عديدة يمكنك من خلالها الوصول الى حل للمشكلة •

### أداة المهارة الثانية

#### اعرفى خياراتك

عزيزتى القارئة • • انك حين تدركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكوين قاصرة على اختيار أفضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على النقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدتك أداة المهارة الأولى فى اكتشافه • ان الشخصية النزاعة الى القلق تعجز

#### أداة المهارة الثانية : اعرف خيارك

تماما عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها أيضا لأنها عادة ماتتطلب تغييرا في السلوك والتفكير . ومع ذلك فانك اذا استعرضت ماضى حياتك فستجد ان الفترات التي شهدت أكبر نجاحاتك هي الفترات التي اضطررت فيها ظروف ما الى التغيير . وأكبر دليل على ذلك نسوقه لك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه في « مركز علاج الفوبيا » ، فقد كان يعقد جلسات عديدة مع زملائه من مرضى الفوبيا ممن يعملون فكريا ايجابيا يعمل نحو إيجاد الحل ، ويطلب منهم أن يقوموا بعملية شحذ للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التي يمكن أن يسلكها كي يجتاز حاجز العقدة ويخرج للحياة سليما معافى . وبدأ (بوب) يتخيل نفسه في الصورة التي طالما تمنّاها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه انه قد أصبح ناعلا على هذه الصورة المثالية . كان عليه أولا أن يتوقف عن احتساء الخمر ، والقهورة حتى تتحسن صحته ، ثم انتظم بعد ذلك على نظام غذائي صحي . ويعلق قائلا : « لقد كنت أوقن أنني في حاجة الى هذا التغيير الجذري ، لكني ظلت أقاومه حتى وصلت الى درجة لا مفر معها من الاختيار : لما ان اقدم على هذا التغيير ، أو أن أظل فريسة سائغة لفوبيات الذعر اللانهاية » .

ان امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف القرص العديدة المتاحة أمامك كي تحسنى توظيف القلق ، ان يقدم لك خيارات لحل مشاكلك .

#### استخدمى الصيغة ( ١٣ ) وكونى من أصحاب الفكر الإيجابي

إذا ظننت أنك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة أمامك دون جدوى ، وأن القلق قد داخلك ما زال كبيرا ، فمعنى ذلك أنك ما زلت في حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينك الصيغة ( ١٣ ) في تحقيق ذلك . فهذه الصيغة تهيك راحة البال ، وقلة الانشغال ، اذ تسعفك بالرعاية المطلوبة عند حدوث الأزمات .

ترمز الصيغة ( ١٣ ) الى الأوامر الآتية : استبلى .

ابتمدى عن .

اقبلى .

ولكى تستخدمى هذه الصيغة فكري في سيناريو القلق الذى يؤرقك ، ثم اسالى نفسك : أى من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كي يوصلك الى بدائل ايجابية فى طريق الحل ؟

● **استبدلى :** هل يمكنك أن تستبدلى بالسيناريو الحالى واحدا آخر اقل اثارة للقلق ؟ ان الأساليب التى نقترحها هنا لاستبدال دواعى القلق هى أن تتبعى طريقة شحذ الأفكار ، وأن تنظمى وقتك ، وتعلمى متى ترفضين ما لا يناسبك قائلة : « لا لن افعل هذا لأنه لا يناسبنى » ، وأن تحاربى طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » . وسوف نفسر لك كل ذلك بعد قليل .

● **ابتعدى :** هل يمكنك أن تبتعدى عما يسبب لك القلق أساسا ؟ ان الأساليب التى نقترحها هنا تتضمن الاعتماد عن « رفاق القلق » ، وصرف الذهن بعيدا عن القلق ، ورفض السلبية تماما .

● **اقبلى :** هل يمكنك أن تتقبلى سيناريو القلق ، وأن تتعلمى كيف تتعايشين معه ؟ ان بعض دواعى القلق فى الحقيقة ليست الا جزءا من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلمك كيف تغيرين أسلوبك حتى لاتلقى بالا للأمور التى لا حيلة لك فيها .

### خيارات شحذ الأفكار

يتطلب منك أسلوب « استبدال القلق » أن تجلسى وتحضرى ورقة وتقسّمىها الى عمودين : الأول بعنوان ( القلق ) والثانى بعنوان « الخيارات » . ثم املئى العمود الأول بتفاصيل سيناريو القلق الذى يراودك . أما العمود الثانى فاكتبى فيه ما يترأى لك من طرق أخرى مغايرة للسيناريو المعهود . مثال : فى العمود الأول : « انا قلقة لأن للصنبور يحتاج الى اصلاح عاجل » . فى العمود الثانى : « سوف استدعى المصباك » ، أو « سوف أصلحه بنفسى » . فإذا تعذر عليك كل ذلك فاكتبى فى العمود الأول : « انا قلقة لأن اتعاب المصباك فوق قدرتى » ، واكتبى فى العمود الثانى : « سوف أوّجل شراء بعض اللوازم الأخرى وأنفع له » ، أو « ساكون أكثر تنجيها فى الاتفاق هذا الشهر » .

فى الوقت الذى تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك الا اختيار افضلها للتحرك به نحو الحل العملى الايجابى ، وهكذا يقل القلق بالتدرج أما اذا استنفدت كل انكارك ولم تصلى الى الحل المناسب ، أو اذا كان قلقك من النوع للزمن الذى لايتحرك صاحبه الا خطأما فما عليك انن الا أن تلجئى للآخرين من أجل العون . ترمى بتشكيل مجموعة ايجابية من الصديقات من انصار

#### أداة للمهارة الثانية : اعراف خياراتك

الحل العملى ، واشرحى لهم الموقف ، ثم اطلبى منهم ان يقدموا الحلول التى تطروا على يالهم ٠٠ فان نتاج عقول جماعة من الناس يخلق مايسمى « بالعقل الخارق » الذى ينجح فى الوصول الى حل افضل كثيرا مما يصل اليه العقل منفردا ٠ وكما يحدث فى العواصف الرعدية التى تقصف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكذلك عملية « شحذ الأفكار » ، فهى تقذف بالأفكار فى كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذى يبشر بتدفق المطر : سر الخصب والنعاء ٠

حاولى ان تدققى عند اختيار النوع المناسب من الأصدقاء عند القيام بهذه العملية ، وحاذرى من تلك النوع الذى تحكى عنه جيسن فتقول : « لقد تحاورت مع مجموعات عديدة من الصديقات والعارف ، وكنت عندها احكى لهن عن متاعبى واشكو من قرط القلق والخوف لا القى ريدوا الا « يا للهى وماذا حدث لك بعدما ؟ » او « انتظرى لتسمعى ماذا جرى لى انا ٠٠ » ، ثم تضى الساعات الطويلة لا تتبادل فيها الا المأسى والحكايات التى تنتهى بالقول الماثور « ياعينى على !! » ٠ لقد كان تفكيرنا جميعا منحصرا فى المشاكل نفسها ، ولا يخرج ابدا الى حيز البحث عن حلول لها ، ٠ لذا تنصحه الا تخفارى من الصديقات من تعرفين انها سوف تستمع اليك ثم تلعب معك لعبة « يا للهى ٠٠ باللفظاعة ! » ثم تأخذ فى سرد مأسيتها الخاصة ٠

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شحذ الأفكار » :

١ - لختارى الأشخاص الموضوعيين : ان افراد أسرته قد يفكرون بشكل عاطفى من واقع صلتهم الحميمة بك ، لذا فسوف تاتى أفكارهم والحلول التى يقترحونها غير عقلانية او موضوعية ٠ عليك انن البحث عن جيد الاستماع - تماما مثل الطبيب المعالج - كالأصدقاء الثقاة مثلا ، او اعضاء المجموعة الارشادية ، او الأطباء المختصين ٠

٢ - اذا كانت مشاكلك مختصة بجانب معين كالمال أو العمل فابحثى عن الأشخاص المشهود لهم بالخبرة فى هذه المجالات بعينها أو هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها ٠ أو الجئى الى من هم أكثر خبرة منك فى مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الوجه لك أو لغيرك ٠ أما اذا كانت مخاوفك تدور حول أطفالك ، فاستئيرى برأى الآباء والأمهات ، أو المدرسين ، وأطباء الأطفال ٠

## كيف تتخلص من القلق

٢ - ضع القواعد الأساسية وحددي المبدأ : اوضحى لمن يستمع اليك انك لاتطلبين منه الشعور بالشفقة او التعاطف ، ولكنك تريدين حلولا موضوعية وحاسمة .

٤ - شجعى الآخرين على أن ينطقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان تشد الاقتراحات غرابة تكون احيانا هي ما تحتاجينه بالضبط للنجاة من دائرة التفكير السلبي ، بل انها احيانا تولد في رأسك افكارا افضل .

٥ - كلفى أحد الوجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة او على شريط تسجيل .

٦ - ابتعدى عن التعليقات التي لاتجدى مثل « طيب .. ولكن » ، فقط استمعى الى الاقتراح وسجليه وقمى الشكر لصاحبه .

٧ - راجعى كل ما دار فى جلسة « شحذ الأفكار » على انفراد ، ثم اختارى افضل ثلاثة خيارات امامك .

وأخيرا تنفكرى انه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب او شريط تسجيل من سلسلة « ساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بافكار عديدة من ورش للعمل ، والتنبؤات العامة . فهذا بالضبط ما فعله (بوب) ، ممسا ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التي كان يعاني منها . لذا فعليك ان تبحثى عن مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليد افكار جديدة نافعة .

## طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت

كانت المشكلة الأساسية فى حياة عضوات المجموعة الارشادية انهن لايجدن الوقت الكافى لانجاز ما يتنقل كاهلن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقا كبيرا ، ويجعلهن غير قادرات على تحقيق الانجازات فى العمل ، فالبال مشغول بمن سوف يحضر الأولاد من المدرسة ، ومتى يتم شراء طلبات للنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتم اصلاح الكنبه التى تحتاج الى تنجيد ، فى حين انه لا يوجد فى البيت أحد فى انتظار عامل التنجيد . اما فى البيت فان ماتجزه المرأة بالفعل اقل كثيرا مما تتمنى انجازها . لماذا ؟ لأنها قلقله بشأن التقرير العاجل الذى تأخرت فى اعداده فى المكتب وتعلم أن لا وقت لانجازه فى البيت !! .



## أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

لقد عرضنا فى الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بإنجازات فوق طاقة البشر ، بينما يدفعها إيقاع الحياة الذى لا يرحم فى دائرة القلق والتوتر الشديد . لذا فإن طريقة « ٢ » لتتخير الوقت هى الخطة التى نقسمها لك لتغيير نمط الحياة الذى تسابقين فيه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنك التخلص من القلق بسبب الانجازات التى لم يسعفك الوقت لها . ماعليك الا أن تفحصى قائمة المهام المطلوبة ، ثم تقسميها الى ٣ درجات : الأولى درجة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلغى » ، والثالثة درجة : « يحول » . واليك خطوات التنفيذ :

١ - فى الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلم ، واكتبى قائمة بكل ما تسمدين إتمامه فى هذا اليوم .

٢ - حددى المهام التى يمكنك فعلا إتمامها فى خلال الأربع والعشرين ساعة التالية واكتبى بجانبها « ينفذ » .

٣ - حددى المهام التى لا يمكن القيام بها أبدا فى ذلك اليوم واكتبى بجانبها « يلغى » .

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتجديد الكنبه اليوم ، فلا تقلقى ولا تفكرى فى كلام الناس ، بل اسمعى لنفسك أن تؤجل القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقتك لإتمام المهام التى يجب أن « تنفذ » .

٤ - حددى أى من المهام يمكن أن يقوم بها شخص آخر غيرك واكتبى بجانبها « يحول » . وتعلمى أن تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كى تضعى يدك على البديل المناسب للقيام بالمهمة . فمثلا يمكنك أن تؤجري سيارة لاحتضار الأطفال من المدرسة ، أو أن تقوم إحدى جارائك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك أيضا التنسيق مع زوجك كى تتبدلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه . أما اذا سمعت صوتا بداخلك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهكم بالتقصير فى واجباتك ، فذكرى نفسك دائما أنك ائتمان لها حقوق ، وجديرة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون .

٥ - والآن . . عودى الى المهام التى يجب أن « تنفذ » ، ورتبها ترتيبا مسلسلا بحسب أهميتها . فاذا كانت المهام أضخم من طاقتك قومى

## كيف تخلصين من الفلق

بتقسيمها الى خطوات صغيرة . فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبدئي فيه بعد اضيق الوقت فضعي لنفسك هدفا أن تكتبى صفحتين منه اليوم . وباليك تتناولين وتسمحين لنفسك أن يكون التقرير اقل من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ - اجتهدى لكى تنجزى كل المهام التى وضعت امامها « تنفذ » فى خلال الساعات الأربع والعشرين . فان (جين) تقول انها أثناء عملها بالتدريس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجزون ما تطلبه من واجبات فى الفصل فى الوقت المحدد تماما ، سواء أكان ذلك الوقت ساعتين أو عشر دقائق . وانت لذا وضعت امامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فسوف تنجزين فيها ماتريدين .

وقد استقالت ( جين ) بطريقة « ٢ ى » ، لتنظيم الوقت فى عملها كمستشار للأعمال ، فقد اكتشفت أنها كانت تسمر وقتها وطاقتها فى الاتصال بالعملاء . تقول : « كنت اضيع وقتا كبيرا فى الاتصال بأشخاص أعلم جيدا أنهم ليسوا فى حاجة الى خدماتى ، ولكن لمجرد أنهم كانوا اللطف من غيرهم . لكن عندما لجات لطريقة « ٢ ى » ، لتنظيم الوقت قررت أن أكتب « يلى » أمام تلك المكالمات التى تجرى . وعندما كتبت « ينفذ » أمام العملاء الذين كنت اتحاشى الاتصال بهم بدأ المال يتدفق فى يدي . وتلاشى الفلق .

## طريقة « لا أريد هذا »

كانت ( جريتا ) الأخت الكبرى لخمسة أشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وأنجبوا اطفالا زاد عدد الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جدتهم شراء هدايا لكل هذا العدد فى العيد . فاقترحت الجدة أن تجرى قرعة بين أسماء جميع أفراد الأسرة ، ومن يتم سحب اسمه تكون الهدية من نصيبه . وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هى الجدة العجوز ! . تقول ( جريتا ) : « لقد اشترت الجدة العجوز هدايا للجميع ثم اعترفت لنا أنها خشيت أن يغضب منها الأحفاد لو نفذت الاتفاق . وكانت النتيجة أنها اضطرت الى اتفاق أكثر مما تتحمل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت أن ضجت بالشكوى . ولقد جعلنى هذا الموقف أننى أتصرف بنفس الطريقة . فزوجى له العديد من الأمل والأقارب ، ولذا لم أقسم لهم جميعا هدايا فى الأعياد كنت أشعر بالتقصير الشديد ، أما الآن فقد أنكرت أنه لا بأس من أن أقول : « أنا لا أريد أن أفعل هذا ، فذلك هو قرارى الأخير » .

#### أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

إن هذه الطريقة سوف تساعدك كثيرا إذا كنت تعاني من أي من النقصان الثلاث في الاعتداد بالذات ، والثقة بالنفس ومهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . فهي طريقة بسيطة يمكنك اللجوء إليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه العواطف وقد يعيب لك شعورك بالنزب أو التقصير . فعلى سبيل المثال إذا سألت نفسك في قلق : « ماذا سيظن الناس بي لو ارتديت هذا الزي ؟ » أو إذا لم أحتفظ بحق حضنة طفلي ؟ » فإن العقل الباطن يرد عليك قائلا : « إذا لم تتصرفي بالطريقة التي يرضاها للناس فسوف يحكمون عليك بقسوة » . أما الحقيقة المجردة فتقول أنك لست مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلي في كل ما يراه واجبا عليك إذا كنت فعلا لا تريدينه . إن القرار قرارك أنت أولا وأخيرا . وإذا اعترض أحد على قرارك فلا تعيريه اهتماما ، فلن تستطيعي إرضاء العالم بأسره . وسوف ترين كيف يتلاشى القلق من رأسك حين تتبعين طريقة « لا أريد هذا » .

أبدئي فوراً ، واكتبي في كراسك كل ماتخشين أن ينتقده الناس . فيك ، ثم اكتبى كل ما يمليه عليك الناقد الداخلي كي تكوني « موضع رضا الجميع » . اتركى فراغا يعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتبى « أنا لا أريد أن ..... » ، ثم اكدي لنفسك أنه من أبسط حقوقك أن يكون لك رأى مستقل .

#### كوني صلبة في مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو أقوى التحديات التي واجهت (بوب) في معاناته مع الفوبيا . يقول : « كنت بعد الانتهاء من شراء مستلزماتى من السوبر ماركت آلف فى انتظار دورى لدفع الحساب فتهاجمنى الوسواس : ماذا لو فاجأتنى نوبة الذعر وفقدت الوعى وضحك الناس على ؟؟ وكنت فى أحيان أخرى أقود سيارتى عائداً الى المنزل فأسأل نفسى : ماذا لو فاجأتنى سيارة من الاتجاه المقابل وانحرفت لتصلبم بى ؟ » .

إن هذا التفكير المستمر لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة فقط ، بل أنه ينبع من الشعور بالنقص فى قيمة الذات . ولهذا فالمرأة بالذات أكثر عرضة له من الرجل . أننا نعرف من طالبات

### كيف تخلصين من القلق

الجامعة من تسأل نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحفل ثم لم يحادثنى احد وتركونى وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمدى العار والاحراج الذى سوف تشعر به ، بل والاكثر من ذلك ان من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن انفسهن « ماذا لو صرخ المدير فى وجهى فأجهشت بالبكاء أمام الزميلات والزملاء » ، ويسرح بهن الخيال فيتصورون انهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا . ومن الأمهات من تفكر فى طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو رسم ابنى فى الرياضيات » ثم تتصوره وقد كبر وأصبح شابا فاشلا فى كل شئ !! .

ان اسلوب « ماذا لو ؟ » فى التفكير يمنع سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك بالتشنج وتغمر يديك بالعرق . وتقعدك رباطة الجأش . ولكن لا تفزعى فطوق النجاة بين يديك : انها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسيك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . كل ما عليك هو ان تراقبى نفسك بحدس وتحولى اتجاه تفكيرك من اسلوب « ماذا لو ؟ » الى اسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولى ان تحترمى مشاعرك ، وان تؤكدى لنفسك قدرها ، واتجهى بتفكيرك صوب النتائج الايجابية ، وابتعدى عن التفكير فى الكوارث .

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يحادثنى أحد فى الحفل ؟ »

« سوف أشعر بالهانة » .

« وماذا يهم ؟ » .

« انا لا أحب هذا الشعور » .

« وماذا يهم ؟ » .

سوف أبحث عن حل آخر يناسبنى ، فانا انسانة ذات فكر من نوع خاص والناس تعجب بحديثى ، لذا فسوف أسخّل مع الآخرين فى محادثة مفيدة ، أو ربما أترك الحفل تماما وأبحث عن أصدقاء أكثر ملاءمة لىولى واهتماماتى » .

أداة المهارة الثانية : اعراف خياراتك

ولنفرض أنك تلك المرأة التى تخشى أن تجهش بالبكاء أمام مديرها  
اللفظ :

« ماذا يهم إذا لم أستطع منع نفسى من البكاء أمام الجميع ؟ » .

« سأجعل من نفسى أضحوكة أمام الجميع » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف يتهامس الجميع على » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف يكتشفون أن بى ضعفا » .

« وماذا يهم ؟ »

« أنا لا أحب أن يكون بى أى ضعف » ولكن لا يوجد انسان كامل

بلا ضعف ، وأنا أتقاضى دائماً عن نقاط ضعف الناس ، فلماذا  
لا يعاملوننى بالمثل ؟ » .

أما تلك الأم التى يرمسب ابنها فى الرياضيات ، فقد تكتب الآتى :

« ماذا يهم ؟ »

« قد يصبح فاشلاً عند ما يكبر ويدمر حياته » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف أشعر أنتى أم فاشلة » .

« وماذا يهم ؟ » .

« هذا يعنى أنتى أعانى من نقص ما ، وكذا ابنى » .

« وماذا يهم ؟ » .

« إذن سأبذل كل ما فى وسعى كى أساعده على أن يحسن من نفسه

وسأبحث له عن مدرس خاص ، وإذا لم يفلح هذا الحل ، فسأبحث عن حل  
آخر » .

إن مفتاح النجاح مع أسلوب « ماذا يهم ؟ » هو أن تتبعه حتى يصل

بك الى المخاوف الحقيقية التى تشعل نار القلق فى داخلك ، ثم اكسدى

لنفسك أنك على مايرام ، وأنت جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة .

### كيف تخلصين من القلق

وحين تتجحين فى تدريب نفسك على مواجهة أسئلة « ماذا لو ؟ »  
بأسلوب « وماذا يهم ؟ » فسوف تستغنين عن كتابة كل شئ على الورق .  
وهكذا عزيزتى القارئة نكون قد وضعنا بين يديك ثلاثة من أنجح  
الطرق لاستخدام أداة المهارة الثانية كى تصبحى من أصحاب الفكر  
الإيجابى الذى يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات . وكانت هذه الطرق  
الثلاث هى : « شحذ الأفكار » ، و « ٢ ى » لتنظيم الوقت ، و « لا أريد  
هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » .

أما الآن فهيا نبحث معا عن أساليب جديدة لتفادى القلق .

### قاطعى رفاق القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق ازاء أى مشكلة تقابلها تصارع  
بالاتصال بأحدى صديقاتها من رفاق القلق . وتقول « كنا نتهاق  
وتتبادل للقلق معا طوال الوقت ! » فلما سألتها (بوب) عما إذا كانت تصل  
مع صديقاتها فى نهاية المكالمة الى حل للمشكلة قالت : « لا . لم يحدث  
أن وصلنا الى حل أبدا ، لكنى كنت أشعر بقمصن فى حالتى عندما ألقى  
إليها ببعض من قلقي فتشاركنى فيه ! » .

أن « رفيقة القلق » فى مفهومنا هى الانسانة التى تشجعك على  
المبالغة فى القلق بدلا من أن تساعدك فى البحث عن حل للمشكلة .  
فهى تساهم فى أغراقك فى المزيد من التفكير السلبي والشعور بقلّة الحيلة  
فتسارعين بتريد القول للآثور « يا عينى على ! » وخطر هذه الصديقة  
يكمن فى أنها تعتبر عاملا مساعدا مؤيدا للسلوك الخاطيء .  
فهى تساعد على تحسين حالتك فى أسرع وقت ، لأنها توافقك على وجهة نظرك  
فتشعرين بالارتياح للقلق ، وبأنه لا خطر من الاستمرار والتماهى فيه .  
ولهذا فهى لا تقل خطرا عن رفيق الشراب الذى يزين شرب الخمر ويشجع  
عليه . فحذار من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسوك فى دائرة السلبية  
القائلة .

يروى (بوب) من بين ذكرياته البعيدة حين كان صبيا فى التاسعة  
من عمره أنه انتقل مع أسرته الى ميدلاند بتكساس ، وهناك التحق  
بالمدرسة مع صبية فى مثل سنه . ولما كان (بوب) يعاني من عقدة نقص  
بسبب رجله العلية ، فقد كان يعزف عن مصافحة المتفوقين ذوى التفكير

#### أداة للهمة الثانية : امرئ خيارك

الإيجابى والسلوك العملى الناجح ولا يلعب الا مع الفاشلين . ويعلق على ذلك قائلا : « حين يعانى الانسان من عقد النقص لايجنب له الا الاقارب الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق . لذا فقد كان كل اصدقائى من الأولاد على شاكلتى ، وكنا نلعب لعبة « باللفظاعة ! » وتبادل مر الشكوى . فمثلا اذا أعطانا المدرس واجبا منزليا يقول زميلى : « كل ده واجب ؟ المدرس ده راجل غبى ومفتري ! دى حاجه تغيظ ! » فأرد عليه قائلا : « طبعا مفتري . . لحنا ليه اللى مقعدنا فى المدرسة المتخلفة دى ؟ ياللا نهرب !! » حتى عند ما كبرت وأصبحت بعقدة الخوف من الخروج صابقت نفس النوع من الأصدقاء ، فكنت أحيانا أعبر عن ضيقى قائلا : « لست أدرى ماذا جرى للعنينا هذه الأيام ؟! » فيرد على رفاق القلق بسيل من حكايات الرعب مؤيينين بذلك تفكيرى السلبى : « لقد أصبح رجال السياسة والمسؤولون اصوصا ومرتشين ، وعجت الشوارع بالنصايين والمحتملين ، وغرقت الصحف كلها فى سيل من أخبار الجريمة والقتل ! » .

أما حين فكانت قبل فشل زواجها الأول تتبارى مع صديقاتها فى رواية ما يثبت أن زواجها أسوأ من كل الزيجات الأخرى . لكنها بعد أن أصبحت من أصحاب الفكر الإيجابى اختارت مجموعة أخرى من الصديقات يتمتعن بالتفكير الإيجابى ، مما يساعدها على الاستمرار فى نجاحاتها .

وأتت عزيزتى القارئة . . إذا كنت قلقة بطبعك ، استمعى لما يقوله أصدقاؤك وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الأصدقاء على المضى الى الأمام وعلى بناء ذلك بناء قويا ؟ هل يساعدونك على الوصول الى حل لمشاكلك ؟ أم أنهم من النوع الذى يساعد على التماذى فى القلق الى مالا نهاية ؟ فى الآن وانظري لهم نظرة صائقة متفحصة ، فقد تكونين فى حاجة حقيقية الى البحث عن أصدقاء جدد .

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنك مقاطعة رفاق القلق إذا كانوا من افراد الأسرة ؟؟ أن الحل فى يبك . . أخبرهم أنك قد بدأت برنامجا للتغلب على للقلق ، واطلبى منهم أن ينيهوك إذا لاحظوا عليك امارات بدلية القلق ، وأن ينكروك بالأحداث الطيبة المبهجة التى وقعت قريبا حتى يزاولك القلق . أما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى أسلوب « صرف الذهن » وهو السلاح الجديد الذى تقسمه لك .

### اصرفي ذهنك عن القلق

ثبت الشكوك والهواجس في قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر في العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير أجابها بأن رئيسه في العمل أمره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة في الأمر . ولكن لما زادت المسألة عن الحد ، وتكرر غياب ( بول ) وتكرر رفضه لأي مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتساءل « ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه في علاقة بامرأة أخرى ؟ » . وأخيرا لجأت لأحدى الطبيبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعندئذ أدركت أنها لم تصارح (بول) أبدا بمشاعرها وقررت أن تقاومه في الأمر . وبالفعل أفصحته له عن ضيقها الشديد من صمته وكتمانته الذي أوصلها إلى الشك في إخلاصه لها . وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التي يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن أمامه إلا أن يبقى في العمل ساعات إضافية كل يوم أو يفقد عمله . ثم أوضح أنه كان يرفض اطلاعها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا . وأثر أن يتحمل وحده في صمت حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شيء إلى نصابه .

ولما سمعت جيزيل الحقيقة من ( بول ) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها سحلت في نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذي قد يفقده في أية لحظة . وهنا نصحت الطبيبة (جيزيل) بأن تبدأ في اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « إذا ركزت طاقتك الذهنية على شيء آخر خارج ذاتك ومشاكلك ، شيء قد يثير في نفسك البهجة ويمتص تركيزك ، فلن تقلقى على (بول) كل هذا القلق » .

أحضرت (جيزيل) ورقة وقلم ، وجلست مع نفسها وطبقت طريقة « سحب الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحددت نوع الأنشطة التي تود أن تقوم بها في الأمسيات التي يتأخر فيها (بول) في العمل ، وقررت أن تختار الأنشطة التي يمكن أن تؤديها في المنزل بما يتلاءم مع أطفالها الصغار ، فوقع اختيارها على فن الرسم على الزجاج الذي تعلمته في الصغر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته . أما الآن فقد حان الوقت المناسب لكي تطور وتبدع . وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وابتدعت من القلع الفنية ما أشعرها بفخر عظيم لختق مع كل أثر للقلق .



#### أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

إن طريقة « صرف الذهن » قد أثبتت نجاحها بكل المقاييس ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين • اتبعها مع أفراد أسرته إذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعها مع زوجك إذا كان سلبيا ، وأخبريه بعزمك على الابتلاع عن القلق ، ورغبته في أن يساعدك على ذلك ، ويشجعك على التفكير بشكل ايجابي • اقترحي عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل للزlia الايجابية في شخصية الآخر ، ثم قومي بتبادلها معه ، فإذا لاحظت استرساله في التفكير السلبي فقومي بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفي ذهنه عنه ، نكريه بالأحداث السعيدة المفرحة التي عاشها وستترين أن قلقك أنت أيضا سوف يختفي •

في إحدى الأمسيات قالت (جين) لبوب : « لننى أشعر بالحرزن لسبب لا أنريه » • فرد بوب قائلا : « لقد لاحظت ذلك مرتسما على وجهك •• ولكن تذكرى ما تتمتعين به من مزايا : فأنت تتمتعين بصحة جيدة •• أنك جميلة ، متألقة ، تتمعين بالعديد من الأصدقاء المخلصين ويأسرة تحبك وتقدرك ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويعتز بك ، وتزخر حياتك بالقيم الروحية والفكرية القوية ، ومنتظره مستقبل مشرق •• اليس كذلك ؟! » • وما أن انتهى (بوب) من قوله ، حتى تلاشى كل أثر لحالة الكآبة التي كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة •

#### اقتطعي الطريق على السلبية

اكتشف (بوب) أن التفكير السلبي الذى كان مسيطرا عليه طوال فترة معاناته من القوييا كان يولد في داخله العديد من أسئلة « ماذا لو ؟ » ، وبالتالي « ماذا سيقول الناس عني ؟ » ، الأمر الذى ضاعف من الضغط عليه وأدى الى سقوطه ضحية لنزوات الذمر • ومن فرط عدم ثقته بنفسه كان يريد دوما أنه آلا من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بأن يحبه أى انسان ، فكان الفضل حليفه في كل ما أراد أن يحققه ، وأصبح الحال وكان السلبية تعشش في داخله ، وتردد على أسمعاعه بلا توقف أنه فاشل دوما ولا أمل له في أى نجاح • لذا كان واجبا على (بوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية أكثر ايجابية • واليسك الطريقة التي اتبعها : ضعى شريطا من المطاط حول معصمك ، ثم اجنبي طرفه ليذكرك الألم كلما سمعت من نفسك العبارات الآتية : « أنا غير ماهرة في أى شيء يتقنه الآخرون » ، أو « إذا لم اصل الى الكمال فأنا

### كيف تتخلص من القلق

فاشلة ، أو « يا لى من غيبة ! » ، أو « أنا عاجزة تماما امام المشاكل الصعبة » . فقط اجذبى طرف الشريط المطاط وقولى لنفسك : توقى عن هذا الكلام . ثم استبدلى بتلك العبارات السلبية عبارات أخرى ايجابية مثل : « اننى اتسانة لها قيمة وقدر كبير ، ولن يقلل من قدرى لو اخطأت احيانا » ، أو « اننى استحق كل حب واحترام » ، أو « رغم الاحباط الذى اشعر به بعد ما حدث اليوم ، فاننى استطيع ان احقق أهدافى غدا لأن الغد دائما افضل » .

ان اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها عن التردد فى داخلك ، وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة . والآن سوف نملك على اساليب أخرى من شأنها ان تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا اذى .

### اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر

قد تحدث فى حياتك أمور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها كان « تتحاشينها » أو « تستبيلينها » ، فقد تصابين بمرض مزمن مثلا ، أو قد يعانى ابنك فى سن المراهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته . ورغم انه من حقك ان تتباكى الهموم بسبب هذه المشاكل الا أننا ننصحك بأن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر بسلام . وذلك لن يتحقق الا اذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا . فحين يجرفك تيار القلق السريع ، لا يكون أمامك الا أحد خيارين : إما ان تقاومى التيار وتسبحى ضده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين قيد أنملة ، أو ان تمناعى وراء التيار لترى الام يقضى بك الأمر . ونحن نفضل الاختيار الثانى ، فالتيار ياخذنا احيانا الى مكان افضل كثيرا مما كنا فيه .

ان الانحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بحجم المشكلة التى تواجهينها ، والى باتا لقرارك الحكيم بأن تتخذى الاجراءات الحاسمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطحتها ، وانما بمهاذقتها وخفض الرأس لها حتى تمر . فهذه العملية أشبه ما تكون بالاستسلام للرياح كي تملك حيث تشاء ، بدلا من التشبث بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سرعان ما تنقلب عليك فى آخر الأمر . ولكى تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى ما يحدث فى نوبات الذعر التى كلما زادت

أداة المهارة الثانية : افرى خيارااك

مقاومة الاآسان لها ، زاد خوفه منها وعنبر السؤال : « ماذا لو هاجمكنى النوبة الآن ؟ » ثم يبدأ فى اآرار الخيالات المخيفة ، وهكذا يصاب بالمزيد من تلك النوبات . أما اذا اآبع الأسلوب الآخر وتغاضى عن النوبات ، وانشغل بتسجيل مايشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببها ، ونجح فى اقناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقاء نفسه فسرعان ما سوف آتحسن حالته بشكل ملحوظ .

ان النقطة التى نريد تأكيدها هنا هى أن احفاء الرأس للعاصفة حتى تمر لايمنى بأى حال من الأحوال ان تغنى رأسك فى الرمال وتستسلمى للآخرين قائلة : « لا بأس ، افعلا بى ماشئتم أنا طوع أمركم » بينما يوسعك الناقد الداخلى تقريبا وتوبيخا . ان هذا الأسلوب لا يجب أن يكون شكلا من أشكال معاقبة الذات ، بل انه يتطلب منك أن آخذى موقفا حاسما ، لاآراجع فيه ، سواء فى تقدير قيمة ذاتك ، أو فى التصرف بشكل عملى ، أو فى تعلم مهارات البقاء .

ان يوب يوجه مرضى نوبات الذعر قائلا : « تأقلموا معها ، وابدأوا بمقاورة المنزل ، وآقروا أنكم سوف تكونون على مايرام حتى لو هاجمكم النوبة وسط الناس ، دعوا كل شىء يجرى بصورة طبيعية وليكن مايكون وسقروا أنه فى وقت قصير سوف آخفى أعراض الخوف تماما . واعلموا أنكم فى كل مرة آخرجون فيها بسلام من نوبة الذعر دون مقاومة فانكم بذلك تساعدون أنفسكم ، وتقللون من حساسية أآسانكم آزاء الشعور بالذعر » .

لايسعنا الا أن نسجيل هنا اعجابنا ببعض من قابلناهم من ذوى الحالات الحرجة من مرضى السرطان أو الايدز ، ورغم ذلك كانت لديهم القدرة على الاستمتاع بالنواهى الايجابية فيما بقى لهم من أيام على قيد الحياة . وهذا مانسميه أسلوب « ارادة الشفاء » . فلقد تأقلموا مع مرضهم بدلا من اعلان الحرب على أآدارهم ، وفى بعض الحالات كانت أآسامهم آستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب .

ان أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا فى انقاذ بعض الزيجات المتآثرة ، وهداية المراهقين الآائهن الى طريق الصواب . لكن ليس معنى ذلك أنه يصنع المعجزات دائما . بل هو ببساطة يمنعك من أن تقتلى نفسك بالقلق . . ولهذا فنحن نجد فيه حلا فعلا وجنيرا بالاهتمام والدراسة .

## كيف تتخلص من القلق

ان قبول المشكلة بدلا من مقاومتها قد يبدو مقبوعا جديدا عليك ،  
فيو يعنى أنك يجب أن تعترف أحيانا بأنك قد فقدت السيطرة على  
بعض الأوضاع المثيرة للقلق . ومن ثم فعليك التخلي عن آمالك المفرطة  
الخيالية ، وأن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة فقط . لا في الماضي  
ولا في المستقبل . واعتبري هذا الأسلوب حلا تلجئين اليه حينما  
تستنفدين كل مافي جعبتك بلا نتيجة في مواجهة القلق .

كي تنجحي في تطبيق هذا الأسلوب عليك أن تستريحي على أحد  
المقاعد . أطبقي قبضتك بشدة ليضع يقاتق ، ثم أرخي راحتيك وأنت  
ترددين : « لا عليك . هوني عليك » . عندما ستشعرين بالهدوء والراحة  
حين يتسرب للتوتر خارج جسمك . وسوف تقدم لك المزيد من طرق  
اكتساب « لراحة الشفاء » بتغيير عاداتك الى الأفضل وذلك في الفصل  
العاشر من هذا الكتاب والخاص بأداة المهارة الخامسة .

عزيزتي القارئة : ما ان تتمكني من امتلاك أداة المهارة الثانية فلن  
تعودي الى طبيعتك القلقة مرة أخرى أبدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعة  
قد صاحبته طوال عمرك . فانت الآن تعلمين تماما أن لديك من الحلول  
والبدائل الكثير والكثير . فليدك صيغة ( ١٢ ) بأهدافها الثلاثة :  
استبدلي ، وابتعدي عن ، واقبلي ، التي تعينك على التعامل مع مخاوفك .  
ويمكنك الآن أن تنظري لنفسك باعتبارك « انسانة تتماثل للشفاء من  
القلق » . وفي الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك أداة المهارة  
الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق أفضل ماتوصلت اليه من  
خيارات .

## الفصل الثامن

### أداة المهارة الثالثة ضعي تصورا لأهدافك

عزيزتي القارئة .. إذا كان القلق سمة متأصلة في طباعك فتقبلي تهانينا القلبية !! لأنك لست بحاجة الى أن تتعلمي طريقة استخدام الأداة الثالثة ، فأنت أستاذة بالفعل في وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول اليها . أوتدريين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهداف تتطوى على كل ما نهدف اليه سواء الكان ايجابيا أو سلبيا . وتعريف كلمة « هدف » في قاموس ( ويستر ) يقول : « هو الغاية التي نبذل كل جهودنا في سبيل الوصول اليها » . وأنت حين تعلقين ، قد تحاول عقلك الواعي أن يحميك من أى سوء قد يقع لك ، أما عقلك الباطن فلا يسمع شيئا سوى وقع للخوف الذي يملؤك ، ولهذا فإنه يحشد كل جهوده نحو الوصول الى ما يظنه الهدف المناسب الا وهو التعبير عن رد فعل تجاه الخوف في صورة شعور بالذعر ، الى جانب كبت كل الأفعال التي قد تؤدي الى حدوث التعبير الايجابي .

فإذا كان القلق من طباعك فأنت تتمتعين بالمهارة في تصور كل ما تتمنين من قلبك « الا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالأفعال التي لا تؤدي بك الا الى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذي يؤدي بدوره الى اصابتك بأمراض جسمانية من جراء الضغوط النفسية كالصداع ، أو التهاب القولون العصبي ، أو التهاب المعدة العصبي .

إن أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك في تحويل قدرتك المتميزة

كيف نخضع من القلق

على التصور الى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الايجابية . وسترين كيف أن تفكيرك في الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك الباطن على اطلاق سراحك من اسار القلق ، وحمايتك من الأمراض النفس – جسدية بينما يجعل الحظ يبتسم لك بعد طول عبوس ! .

### أداة المهارة الثالثة

#### ضمي تصورا لأهدافك

لاستخدام هذه المهارة بالشكل الأمثل عليك أولا أن تفهمي جيدا كيف يعمل عقلك الباطن .

#### سيادة المدير « الخفى » !

لم يكن ( بوب ) يدرك حين أصابته الفوبيا أن هناك مديرا خفيا يسيطر بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحده صاحب الأمر والنهى فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وأفكاره التي تملأ رأسه . لكنه فطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذعر . فقد تأكد أن هناك مديرا متسلطا فى داخله ، ما أن يصدر أوامره للجسم حتى تهاجمه نوبة الذعر ، سواء أراد أم لم يرد . ولم يكن ذلك المدير القاسى سوى عقله الباطن . وكل انسان منا يحمل فى داخله ذلك المدير الذى يستطيع بتسلطه أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا . . . وتعالى نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : فى أثناء قيامك بعملك اليومى مستخدمة عقلك الواعى المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التى يستقيها من انفعالاتك وعواطفك ، من الطريقة التى تخاطبين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التى ترسمينها ، وإشاراتك ، وإيماءاتك . . . ان العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق ، لذا فإنه يعجز عن التفريق بين الواقع والخيال الذى ترسمينه بنفسك ، انه الطرف الذى ينتصر يوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعى .

تصورى - مثلا - أنك فى يوم من الأيام جلست تفكرين فى هدوء بعقلك الواعى قائلة : « أريد أن أحقق نجاحا كبيرا فى عالم المال ، ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة نفقة جديدة من الفواتير المطلوب سدادها ، فيدب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لى بكل هذه المبالغ ؟؟ » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقولى : « لن أنجو أبدا من ضائقة

اداء المهارة الثالثة : نعى تصورا لاهدافك

الديون اللعينة ٠٠ يالى من قاشلة فى التعامل مع المال !! ، وهذا  
تجتاحك عاصفة من الذعر ، وتتخيلين نفسك واقفة تتميعين بينما يعمل  
العمال اثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب الحجز الذى وقعته  
البنك على بيتك ٠٠ لقد أصبحت شريفة ، طريفة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل لتقبل عقلك الباطن رسالتك الأولى ، أى  
رغبتك فى النجاح الكبير فى عالم المال ؟ بالطبع لا ٠ ان جهاز استشعاره  
لم يلتقط الا توترك وخوفك وحوارك السلبي مع نفسك ، وسيناريو الاقلاص  
الذى « ابدعه » خيالك ٠ فكيف تكون استجابته اذن ؟؟ انه يطلق بسرعة  
قائلا « آه فهمت ٠٠ هذه الانسانة تخبرنى انها « تريد » ان تفشل فى عالم  
المال ، وسوف اساعدها بكل قوتى على ان تبلغ غايتها وتحقق هدفها ٠ ،  
ويشروع فى العمل بكل همة ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التى  
أبركها ، فيمطرك بوابل من مشاعر الخوف ، والاحقاق ، واحتقار الذات  
حتى اذا ما تملكك هذه المشاعر القاتلة فقدت كل قدرة على التصرف  
السليم حيال الموقف ، وينتهى بك الحال الى الاستجابة لخيالات الكارثة  
والخرب ، التى ترسل بدورها مزيدا من الاشارات الى للعقل الباطن  
تفيدة بانك تسيرين قدما فى طريق الفشل ، وهكذا تسقطين فى دوامة من  
القلق مالها من قرار !! ٠

كانت لبعض العضوات فى مجموعتنا الارشادية زيجات سابقة  
عائنين فيها الكثير على ايدى ازواج إعتانوا بحُزيبهن واهانتهن ٠ وكان  
القلق يصور لهن ان ذلك النمط غير النسوي من الرجال هو فقط الذى  
ينجذب لأمثالهن ٠ وقد صاغت لحداهن شعورها الأليم من واقع تجربتها  
قائلة : « اننى فاشلة كل الفشل فى التعامل مع الرجال ، فلقد كانت  
الصورة الوحيدة التى تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هى صورة  
انسانة يملؤها الفزع خوفا من زوجها الذى لاتحمل له الا كل كره ومقت ٠  
اما النموذج الآخر فقد كان لامراة جريت حظها فى الزواج ثلاث  
مرات ٠ تحكى قائلة : « فى كل مرة كنت اقول لنفسى لئننى فى امكانى  
ان احصل على الطلاق فورا اذا ظهرت أية مشكلة ٠٠ فقد كان ذلك يطمئنى  
ويوفر على من القلق الكثير ٠ » هكذا صور لها عجزها عن حل المشاكل  
ان صمام الامان والطريق الوحيد لحل أية مشكلة هو الطلاق ٠ ان الشيء  
الذى غاب عن تلك العضوات لبراكه هو ان صورة « الفاشلة » التى  
رسمتها كل منهن لنفسها لم تكن الا امرا صريحا أصدرته لعقلها الباطن

## كيف نتخلص من القلق

كى يبحث عن حل تعيس آخر فى صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهى بفشل جديد . أما صورة العلاقة الصحيحة السليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أى منهن على الإطلاق .

القلق يجلب المزيد من القلق . . ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن أن يتبعن نفس الأساليب التى زادت من حدة القلق ، ولكن من أجل هدف جديد هذه المرة ، وهو إعادة برمجة « المدير الخفى » كى يجلب لهن راحة البال والنجاح فى الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من السلبية الى الإيجابية .

ان الدكتور ( پول سيلفر ) استاذ الطب النفسى فى جامعة تكساس والذى يعمل فى مركز « ساوث وست » الطبى بمدينة دالاس - قد نجح فى استخدام الأساليب فى علاج الصداع النصفى ، حتى حقق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات . فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد قيما يعايشون من أحداث ، الى جانب الحرص على الاسترخاء وإطلاق العنان للخيال . ويفسر د . ( سيلفر ) أسباب حدوث الصداع قائلا : « أننا كيشر نميل الى أخذ الأمور بشكل شخصى ، ونسئ تقديرها مما يعطيها حجما أكبر من حجمها الحقيقى ، مما يشعرونا بأن ما نلقاه من أحداث يفوق احتمالنا . وحين نبدا فى التصرف بناء على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسى فى التزايد حتى يجهز أجسامنا تماما للإصابة بالصداع . » ولحاربة العوامل المسببة للصداع النصفى يعلم د . ( سيلفر ) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته أكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق . ولضمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يدرب عضلاته على الاسترخاء بأن يتخيل نفسه فى مكان هادئ يبعث على الراحة ، فان للتفكير الواقعى والاسترخاء يعملان معا على تهئية الأوردة والشرابين كى تعتمد عن طريق تنشيط الجهاز العصبى نظير السمبتاوى ، فيزداد تدفق الدم الى كافة الأطراف مما يبعث بالدفع الى اليدين والقدمين ، فتتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصداع النصفى الفسيولوجى . ويؤمن د . ( سيلفر ) بأن تلك الأساليب بعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق العادى . واليك عزيزتى القارئة الخطوات التى يجب عليك اتباعها لكى تغيرى من عاداتك حيال القلق من السلبية الى الإيجابية :



### أداة المهارة الثالثة : قصى سرورا لأهدافك

- ليكن لديك إيمان قوى بانك قادرة على التغيير .
- اجمعى نتائج عملية « شحذ الأفكار » من مختلف الوسائل التى يمكنك بها تحقيق التغيير فى حياتك .
- استخدمى لهجة ايجابية فى كتابة تصورك لأهدافك .
- ارخى عضلات جسمك تماما ، ثم صورى بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة .
- اكدى لنفسك دائما انك هادئة « فعلا » ولايسارك اى قلق .
- قومى باتخاذ خطوات عملية كى تحققى التغيير المنشود .
- تصرفى وكأنك قد تخلصت من كل الهموم التى كانت تثقل كاهلك .

إذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جديدة « لسيادة المنير » فيقوم بدوره باتخاذ لجراءته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق أمامها بمزيد من القلق .

تحكى ( جين ) من تجاربها الشخصية انها بعد أن حصلت على الطلاق من زوجها الأول قررت أن تستخدم أداة المهارة الثالثة ووضع تصور لهدفها الجديد ، وبدأت فى البحث عن الزوج الذى يالئمها وترى فيه صورة فارس الأحلام . أخذت ورقة وقلمها وبدأت فى الكتابة حتى تجمعت لديها ٣٢ صفة من الصفات التى تتمنى توافرها فى فتى الأحلام : بداية من القدرة على التعبير عن المشاعر ، وانتهاء بحب فن الباليه ! كان هدفها يقول : « سوف أبحث عن الرجل الذى يتطلى بهذه الصفات كلها ، وكم ضحكت منها الصديقات ولتتهمنها بأنها تبحث عن المستحيل ، لكن ( جين ) لم تلق بالا لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر فى اعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل تنعرت ( جين ) بالراحة بعد أن قرغت كل أفكارها على الورق ، وجلست فى استرخاء لوضع التصور لزوج الأحلام المنتظر . لقد كانت ولتقة من أنه سوف يأتى فى يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تقنية شعورها بقيمة ذاتها ، وشحن ثقنها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل .

كانت ( جين ) تنظر من القرد على الأماكن التى تحبها ، والتى تتمنى أن تصالف فيها من يشاركها ميولها ، وحين عثرت على ( بوب ) .

كيف تخلصين من القلق

وأحيته أذهلتها شخصيته التي توافرت فيها ٢٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الـ ١٢٠ والثلاثين التي كانت تتمناها ٠ ليس هذا فقط ، بل إنها نجحت في اكتشاف المزيد ٠٠ وتعلق ضاحكة : « لقد وصل الى النقطة الواحدة والثلاثين الآن ٠٠ فقد صحبتته الى عرض « كاتس » في المسرح واكتشفت انه يحب الباليه فعلا !! » ٠

تعالى الآن نرى ماذا يكون من أمر ( جين ) لو أنها أضاعت وقتها بعد الطلاق في الخوف من الفشل مرة أخرى أو في التفكير العميق : « لم يعد في العالم كله رجل واحد يصلح زوجا لي » ٠ ماذا كان يمكن أن يحدث لو لم تعمل على وضع تصور إيجابي لحياتها ، وعلى تغيير نفسها بتصميم وإصرار ؟ الإجابة كما تتصورها ( جين ) نفسها هي أنها كانت ستتزوج رجلا آخر لا يتوافق فيه إلا القليل من الصفات التي تتمناها ٠٠ أو على أقل تقدير ربما غرقت في التفكير السلبي ، والرتاء لنفسها على الفرص الذهبية التي كان من الممكن أن تجدها لو انتظرت زيجات أفضل وأكثر مالا ! وتعتبر ( جين ) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « أنتي أؤمن بأن هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشر اسمه قانون التجاذب والتنافر ٠ بمعنى أن الإنسان الذي ينظر لحياته من منظور سلبي إنما يصبغها بلون القلق الداكن الكريه الذي لا يجتذب إلا من هم على شاكلته ٠ أما هؤلاء الذين يصبحون مع تيار الحياة المتدفق ، ويبتكرون من القدر أن يأتيهم بكل جميل فإنهم لا يجتنبون إلا أصحاب التفكير الإيجابي ٠ لذا فإن المرأة التي جريت الفشل من قبل مع الرجل غير المناسب تغفل عن أن العالم مليء بنوع آخر من الرجال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الإيجابية ٠ وخذى حالتى أنا مثلا ، فحين بدأت مشوارى نحو الإيجابية والثقة بالنفس لم يعد يجذبني النمط السلبي من الرجال ، بل لقد انجذب الى أنا أكثر الرجال قوة وإيجابية ٠٠ ذلك الزوج المحب المخلص ( بوب ) ٠

كيف تعلم بوب أن يضع تصورا

للأهداف الإيجابية

يعد أن من الله بالشفاء على بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الإيجابية » ، رغبة منه في أن يطلع الآخرين على تجربته ليحذو حذوه كل من يعاني من نفس العقدة ٠ ومع ذلك فقد كان بوب يعلم تماما أن مواجهة الجمهور سوف

### أداة المهارة الثالثة : غنى تصورا لأهدافك

تصبيه بالتوتر الشديد والخوف ، بل انه لن يستطيع كتابة تجربته في شكل لائق لأنه ضعيف في الاملاء !! •

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا أصلح لمهنة الخطابة بسبب عصبيتي الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع في كتابة أهدافه وهي أن يكتب هاتين القسرتين • لقد اتخذ قراره الواعي بأن يؤمن بقدرته على تحقيق هذه الأهداف ، ثم تعلم فن الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل في يده كتابا يلمع اسمه على غلافه ! • وأخذ يؤكد لنفسه أنه متحدث بارع ومؤلف ناجح متمكن ، وعضد هذه الأهداف بخطوات عملية • فانضم إلى جمعية « توسع ماسترز » الدولية كي يحسن من قدراته ومهاراته اللفظية • وكان نظام الجمعية يقتضى أن تتاح لكل عضو الفرصة كي يتحدث أمام زملائه مرة كل أسبوع ، حيث يشجعونه بالمؤازرة والتصفيق • وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ في تنظيم ورش عمل مدتها ٥ : « إدارة الضغط النفسى » •

في هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين نيف التي اشتركت معه في تأليف كتابه الأول : « التوتر ونوبات الذعر » • ولم يمض وقت طويل حتى استضافته برامج التلفزيون ليتحدث فيها ، إلى جانب اشتراكه في العديد من المؤتمرات والاجتماعات التي تعقد ما أكبر ٥٠٠ شركة دولية من حيث رأس المال •

ويعلق بوب على التجربة قائلا : « لقد سعيت إلى تحقيق هدفى في اكتساب قدراتى الجديدة بكل جد وإصرار ، واتخذت كافة الخطوات العملية في هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقربنى من أهدافى • فوقع اختيارى على ( بولين ) لتساعدنى في تأليف الكتاب ، ومع التدريب والممارسة اكتسبت الثقة بالنفس التي جعلتني متحدثا ناجحا » •

يصور بوب عملية وضع التصور الإيجابى للأهداف على أنها أشبه بالإبحار بمركب شراعى على صفحة البحيرة • فعندما يكون المركب رأسيا • لا يكون عليك كفاءة للمركب الا أن تستمتع بهذا الهدوء والجمال • ولكن لكى تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ في العمل : أولا ، ارفع المرساة ، ثم انشر الأشرعة حتى تمتلئ بالريح فتدفع المركب

## كيف نتخلص من القلق

وتبنا في الحركة • عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم في المركب • ولكن مهمتك لا تنتهى عند ذلك ، بل ان عليك ان تهادن الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينحرف بك المركب عن المسار الذى تريده انت له •

وهكذا الحياة •• اليس كذلك ؟؟ ! •• ان اول خطوة عليك اتخاذها عند الابحار فى طريق الهدف هى رفع مرصاة السلبية وشحذ افكارك لاستجماع كافة النتائج الايجابية ، • ثم قومى بالتحكم فى تصوراتك حتى تكسبى تلك القدرة العجيبة على احداث التغيير • وأمر هذا التغيير فى يدك انت ، اذ يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة •• عندئذ ينساب مركبك بكل سلاسة ونعومة على صفحة حياتك ، ويألفها من متعة أن تملكى زمام مركبك فى يدك ! •

## الثقة عند وضع الهدف

ان حل مشكلة ما هو أبسط الطرق كى تتخلصى من القلق بشأن هذه المشكلة • وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر الى الطريقة التى يعمل بها العقل الباطن ، فان الخطوة الأولى لحل أى مشكلة هى أن تكفى اولاً عن القلق بشأنها • اذا كنت ترين ذلك مستحيلاً فتذكرى أن « المشاعر تتبع الأفكار » • فاذا انشغل فكرك بالفشل والظروف القاسية والكوارث ، فلن يتبع ذلك الا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتلعمة • وعلى الجانب الآخر اذا اكدت لنفسك انك تشعرين بالسعادة والثقة بالنفس لأنك قد توصلت لحل لمشكلتك فسوف تتقنين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقاتك وامكانياتك من اسار القلق كى تعينك على إيجاد حل جدير للمشكلة بدلا من مكابذتها الى الأبد •

ان أجمل ما قيل فى هذا الصدد هى مقولة ابراهيم لنكولان : « من الناس من يشعر بالسعادة بقدر ما حدد لنفسه : ان قليلا قليل ، وان كثيرا فكثير • » ومن نؤكد لك أيضا ان الثقة فى السعادة رهن باختيارك أنت فاذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديك افضل الفرص لحل مشاكلك •

تتمثل الخطوة الأولى فى شحذ واستجماع أكثر ما يمكن من الأهداف الايجابية عن طريق الأساليب التى عرضناها لك فى الفصل السابع • افتحى صفحة جديدة فى كرامتك ، وقسميها الى اعمدة يحمل

#### أداة المهارة الثالثة : فمى تصورا لأهدافك

كل منها عنوانا مستقلا كالأتى : الصحة ، العلاقات ، العمل ، الأسرة ، الشئون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات . ثم أطلقى العنان لخيالك كى تضمنى للتصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه فى كل جانب من جوانب حياتك مهما كانت الظروف والتحديات . ولا تبخل على نفسك ، بل أنفق من الأمانى كما يحلو لك ! فإذا تمنيت امتلاك مليون دولار فلا تترددى ، واكتبيها قورا ، وتذكرى أن عملية شحذ الأفكار واستجماعها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماما .

والآن القى نظرة فاحصة على تلك الخيارات العديدة التى قمت بكتابتها ، وانتقى من بينها واحدا أو اثنين ليكونا من أهدافك القاسمة . خصصى قسما من كراسك للأهداف . هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك ( جين ) التى علمتها التجربة مع التدريس أن اختزان المعلومات يكون أفضل وأقوى إذا استخدم الإنسان فيه باقى حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة . فانت حين تكتبين تشعرين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتبصرين الرسالة مكتوبة على الورق ، كما تسمعين صوته وأنت تربيينها لنفسك أثناء الكتابة .

أجريت فى جامعة « ييل » دراسة طويلة المدى حول النجاح وما يحيط به من ظروف وما يؤدى اليه من متطلبات ، فثبت أن كتابة الأهداف أمر فى غاية الأهمية ، بل أنه يعتبر قرين النجاح والتفوق . فقد بدأت الدراسة بسؤال طلبة الفرق النهائية فى الكليات عن كتابة الأهداف . فجلست الاجابة بأن ٢٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد أن يكتب أهدافه فى الحياة . وبعد ماضى أربعين عاما كان هؤلاء الرجال للـ ٢٪ يتربعون على عرش النجاح فى مختلف مجالات مجتمهم ، وتلامهم فى المرتبة زملاؤهم الذين كانوا يحددون أهدافهم دون أن يكتبوها . أما الآخرون الذين لم يعرفوا لحياتهم هدفا فقد تخلفوا عن الركب .

كى تنجحى فى برمجة عقلك الباطن بالصورة المثلى استخدمى الزمن المضارع عند صياغة أهدافك ( كما لو كنت قد حققتها فعلا ) واستخدمى اللهجة الايجابية دائما . لنفرض مثلا أنك تخشين أن تتراكم عليك الفواتير وتعجزين عن سدادها مما يسبب لك القلق ، لكذلك تودين الخروج من دوامة القلق ، كما تتمنين أن تكتسبى القدرة على حل المشكلة . عندئذ عليك أن تمتنعى عن الصياغة الآتية « لا أريد أن أقلق أبدا خوفا من تلص

## كيف تتخلص من القلق

المال . فان عقلك الباطن فى هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتى « لا » و «ابدأ»  
فيركز عليهما كل التركيز - تماما كما كنت تجددين لذة لتقاوم فى فعل  
الاشياء التى ينهاك والداك عنها .

اما الصيغة المناسبة فهى استخدام الزمن المضارع فى كتابة هدف  
ايجابى مثل : « ان لدى « الآن » مالا وفيرا ، وموارد أخرى للدخل غير  
مرتبه تسمح لى أن افى بكل التزامائى بمتهى الرحلة » . وحين يسمع  
عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يدخل فى روعه أن هدفك قد تحقق  
بالفعل ، وبالتالي يفترض أن تحقيق الأهداف مهارة أصيلة فيك ، فيقوم  
بعملة كى يحقق لك الاسترخاء ، ويؤهلك للحصول على هدفك .

اكتبى كل هدف فى صفحة مستقلة ، ودونى التاريخ الى جانبه ،  
ثم سجلى بكل دقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف . خذى مثلا  
تحقيق المكسب المالى الوفير هدفا ، وابدى فى كتابة قائمة الأعمال التى  
يمكنك القيام بها لتصلى للهدف كالاتى :

١ - سوف اجلس للاسترخاء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسى  
فى كل مرة وأنا اتمتع بالمال الوفير .

٢ - سوف أشحن افكارى لأعند وسائل جديدة أزيد بها دخلى .

٣ - سوف اختار أفضل هذه الوسائل وانفذها .

اما اذا فرضنا انك قد قررت الالتحاق باحدى المدارس لتتعلمى بعض  
المهارات التى قد تزيد من دخلك ، فخذى صفحة جديدة واكتبى فيها :  
« اننى استكمل دروسى بنجاح فى مدرسة ..... » ثم اكتبى الخطوات  
كالاتى :

١ - سوف اتصل بالمدرسة واقوم بتسجيل اسمى .

٢ - سوف أشتري لوازم الدرس .

٣ - سوف أعيد ترتيب جدول أعمالى حتى اتمكن من حضور  
الدرس .

٤ - سوف اجلس للاسترخاء يوميا ، واتصور نفسى وأنا اتلقى  
الدرس بكل استمتاع .

ولانتسى أن تتركى فراغا صغيرا بعد كل خطوة لتسجلى فيه كلمة  
( تم انجازه ) بعد الانتهاء منه .

## الاسترخاء : مفتاح الاتصال

### بسيادة المسير

والآن بعد أن انتهيت من كتابة خطة مفصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهداف ، فإن الخطوة القادمة هي أن تبتكرى بعض الإثباتات والتصورات . فاما الإثباتات فهي عبارات ايجابية تؤكدين فيها على مزايا شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية . فيمكنك مثلا أن تكتبي : « اننى انصانة جديرة بكل حب » ، و « لئنى قادرة على الانتهاء من دروسى بنجاح » ، وذلك سوف يساعدنى على زيادة دخلى . » و « اننى قوية فى علم الرياضيات » . أما التصورات فهي عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وأنت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكأنك قد وصلت اليه فعلا ، على أن توافق هذه التصورات مجموعة الإثباتات التى قمت بكتابتها . فقد تتخيلين مشهدا رومانسيا يضمك أنت وزوجك معا ، أو أن تتخيلى نفسك فى الفصل الدراسى وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو أن تتصورى لحظة انجاز تسلمين فيها التقرير المالى الى رئيسك فى العمل ، وقد أخذ يثنى على عملك ، ويهنتك على نجاحك فى مهمتك .

بعد أن تنتهى من كتابة الهدف ، اكتبى فى السطر التالى عنوانين كبيرين هما : « لإثباتات » و « تصورات » ثم اكتبى ملحوظات مختصرة تحت كل منهما . ولا تنسى أن تتركى فراغا صغيرا توضحين فيه هل لجات اليهما كل يوم أم لا . واعلمى أن برمجة عقلك الباطن لكى يحدث التغيرات الايجابية فى حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم صياغة الإثباتات والتصورات السابق نكرها ، فإن ذلك من شأنه أن يقلل من نسبة الموجات التى تتردد فى المخ . وهكذا تصلين الى حالة « الفا » وهى الحالة الطبيعية التى لا تتوفر لك الا فى الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو فى الليل حين تستسلمين للنوم . . . إنها تلك الحالة الرائعة من الهدوء والصفاء الذى يوحى اليك بكل الأفكار الخلاقة الابداعية ، إنها اللحظات التى يتلقى فيها العقل الباطن أوامرك بكل وضوح ، والتى يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل .

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل الى حالة « الفا » سوف تشعرين أنك فى قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فإن زمام تفكيرك يكون فى يد

كيف تظلمين من القلق

العقل الباطن الذى يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بنمط التفكير الذى يحكم شخصيتك .

وضع بوب فى كتابيه « القلق ونويات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كى يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من أجل الوصول الى الاسترخاء للتدريجى لكل عضلات الجسم . لكك لست بحاجة الى شريط تسجيل كى تصلى الى الاسترخاء . كل ما عليك هو أن تبحثى عن ركن هادئ بعيد عن أى إزعاج ، ثم اغمضى عينيك ، وأصدري أمرا لجسمك كله كى يتخلص من أى التوتر قد يكون موجودا فى أى جزء منه ، كان تقبضى يديك بشدة من ٢ : ٤ ثوان ثم ترخيها تماما وأنت ترينين : « لقد أصبحت يدائ مرتخيتين تماما الآن » وهكذا تخلصى من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه .

إن حالة « الفا » تعتبر الحالة المثلى التى تعينين فيها برمجة ( سيادة المدير ) أو عقلك الباطن من جديد . ليس هذا فحسب ، بل أنك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك لجازة من الآثار التى يتركها عليه القلق ، وتتقنين نفسك من التوتر والعصبية ، بل والأرق أيضا .

إذا كنت من نوات الطبيعة القلقة ، أنت فانت قاهرة على التصور تماما ، ومعتادة على رسم أحلام اليقظة الحافلة بمشاهد الرعب ، كمنظر رئيسك فى العمل مثلا وهو يصرخ فى وجهك رافضا طلبك العلاوة ، أو مشهد سقوطك على وجهك فى غرفة الاجتماعات وأنت تتوجهين نحو الميكروفون لالقاء كلمتك ، أو لعله مشهد زوجك وهو يتناول الشاى مع زميلته الصناء الجديدة . . . . . أنت تتخيلين ، ومعندك المسكينة تأكل نفسها من الخوف .

كل ما عليك كى تستبدلى بتلك السيناريوهات المفزعة تصورات أخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتجعلها نهاية سعيدة . تخيلى رئيسك فى العمل مثلا وهو يشارك بأنه قد أوصى لك بعلاوة لما لمسه فىك من كفاءة وإخلاص . تصورى ابتسامة رائعة تشرق على وجهك وأنت تختمين كلمتك وسط تصنيف الحاضرين . ارسى بخيالك نظرة الحب والاعجاب فى عينى زوجك وهو يتطلع اليك بينميا تتوارى زميلته الصناء فى خلفية الصورة .



#### أداة المهارة الثالثة : نعى تصورا لأهدافك

أبدي فوراً فى وضع التصورات وكتابة الإثباتات فى كراسيتك ، ولا تنتظري حتى تصلى الى حالة « الفا » • بل اكتبها مقدما ، واحرصى على النبرة الإيجابية فيها ، واستخدمى الحواس الخمس كلما أمكنك ذلك عند وصف خيالاتك : المسمى بخيالك جلد الأثاث المكتبى فى مكتب رئيسك فى العمل ، وتشمى رائحته ، وتذوقى طعم القهوة التى قدمها لك • لونى حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك بأعلى ألوان الطلاء وابهجها ، واسمعى بالإنيك للتصفيق الحار • حاولى أن ترى أهدافك وكأنها قد تحققت : فليدرك رئيس العمل المتفام ، وقد أقيمت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » •

احذرى أن تستخدمى عبارات مثل « فى يوم من الأيام » أو « فى المستقبل » أو « لا أريد أن أكون » أو « أتمنى » ، فهذه من شأنها أن تدفع عقلك الباطن الى تقنية مخاوفك وقلقك • أما الإثباتات الإيجابية فأنها تخدم هدفك مثل : « لننى أستحق العالوة ورئيسى يعلم ذلك » ، « أن حبيتى ممتع ويحب الناس الاستماع اليه » و « أن زوجى يرانى جميلة وجذابة » • بعد أن تفرغى من كتابة هذه الإثباتات اقعى نفسك بأنك قد تحررت من القلق الى الأبد • قمع هدف الغنى ووفرة المال تخلى نفسك جالسة على المكتب تحررين شيكات كثيرة ، وتلاحظين الارتفاع المبشر فى ميزان سخلك • وتخلي نفسك فى عبيد من صور الوفرة ورغد العيش ، تشتري فستانا جديدا مثلا أو قطعة ثمينة من المجوهرات تتلأأ فى يديك ، وقد بقى معك مال وغير كثير • ثم ردى لنفسك أن لدى من الوارد ما يكفى للوفاء بالتزاماتى ، فقد بقى لدى الكثير رغم كل ما اشتريته •

بيديك عزيزتى القارئة أن تلقى بمرساتك فى مرفأ المشاعر الهائلة ، كما هو متبع فى « البرمجة العصبية اللفوية » حيث يطلبون من إحدى صنيقاتك أن تضغط على يدك بخفة ولكن بحزم أثناء قيامك بعملية التصور • وهكذا عليك أن تقومى بنفس الشيء مع نفسك كلما أصابك القلق حتى تتحررى منه • أن برمجة العقل الباطن بهذه الطريقة دائما مستوده على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع بإجراء التغيير المطلوب •

استخدمى اماليب البرمجة والإسترخاء فى الصباح الباكر ، وفى المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية • أما اذا استعصى عليك

## كيف تتخلص من القلق

- القلق فحاولى الوصول الى حالة « الفا » أكثر من مرة اثناء اليوم الواحد .
- لقد كان يوب يقوم بذلك ست مرات فى اليوم كى يتغلب على القوبيا .

## كيف تتصرفين بشكل عملى

ان قوة العقل الباطن هى طاقة الرياح التى تملأ أشرعة مركبك ، فتدفع به فى طريق الحياة ، ومهمتك هى توجيه دفعة هذا المركب حيثما تريدن ، مما يعنى قيامك برسم خطة عمل تحدد الاطار العام والخطوات المحددة التى توصلك لهدفك . قومى بعملية شحذ للافكسار واجمعى العديد منها واكتبى كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظر عن معقوليتها أو امكانية تنفيذها . . وارسى لنفسك خط الملاحاة الخاص بك !

تقول جين : « من الناس من يجلسون فى بيوتهم ، يقضون العمر فى انتظار ما لا يجرى من أحداث طيبة ، ويتعجبون : لم لا تأتى اليهم ١٩ » ثم تكمل : « ان لى صديقة رفضت حتى أن تفتح اللقافات عن الاكسسوارات والتحف التى اشترقتها على مدى سبع سنوات ، وتركتها مرصوفة فى صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده فى منزلها من تحف وقطع فنية ! انها لم تفكر فى التصرف فى حدود ما لديها من مال لاضفاء الرونق على جوانب بيتها . كان فى امكانها مثلا اعادة تلميع احدى المناضد لتبدو كالجديدة ، أو شراء ستارة متواضعة رقيقة ، أو لوحة صغيرة تحبها فتعطى لمسة دافئة للبيت تسعدها وتعينها على الكف عن القلق وانتظار الكمال . لكنها للأسف لم تفعل . . وكانت النتيجة أنها تخجل حتى الآن من استضافة أى شخص فى منزلها . . ومازالت فى انتظار الكمال . . !! » .

٩٩

اليك عزيزتى القارئة بعض الحلول والخيارات التى يمكنك بها تحقيق هدف سداد الفواتير : يمكنك اجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لانعاش حركة المبيعات فى عملك ، اينلى مزيدا من الجهد للحصول على العالرة ، قومى بعمل اضافى فى المساء ، خيى مجال عملك ، أو اعرضى بعض ممتلكاتك للبيع ، واذا كنت تعملين بالتدريس فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافى فى بعض المعاهد الخاصة .

### أداة المهارة الثالثة : نعى تصورا لأهدافك

والآن اذا وقع اختيارك على واحد أو اثنين من هذه الحلول لتحقيق الأمان المادى فاكثبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « أعمال مامة » • وستجدين أن التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة أفضل بكثير ، وأسهل من القيام بالخطى العملاقة • لذا فإن إلغاء بطاقة الائتمان الخاصة بك ، أو الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد متوفاً ياتى بثمار ملموسة وحقيقية أكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر •• لا تنسى أن تتركى فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضمنى فيه علامة ( صح ) عند تحقيقه •

إن العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بعد كل انجاز يعتبر من أنجح الطرق للتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعاني منه العديد من النساء • ومع كل نجاح تحقيقه ومهما كان التحدى بسيطاً فلا تقللى من شأن هذا النجاح ، بل اعترفى به وافخرى به ، فهكذا تقومين ببناء اعتزازك بذاتك من جديد •

### استخدمى طريقة الإيحاء مع « سيادة الخير »

إن الإيحاء نوع آخر من أنواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به • فأنك حين توحين لنفسك أن هدفك قد تحقق فسوف يزول أى أثر للقلق فى نفسك • أن أفضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب نحوه هو أن توحى لنفسك بأنك محبوبة بينهم وتتصرفى من هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم • وأيضاً اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وارثدى أفخر ثيابك وأوحى لنفسك أنك من أثرى الأثرياء •

هل تظنين أننا هنا نطلب منك تزييف الحقيقة ؟ •• نعم •• أنت على حق !! لكننا نطلب تزييفاً مؤقتاً •• قصير الأجل لا يدوم الا دقائق • ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ •• مستشرح لك •• أن عملية الإيحاء تؤثر فى السلوك تماماً كما تؤثر الكلمات الإيجابية فى التفكير ، فهى تنبئ العقل الباطن بأنك قد وصلت الى الصورة التى تتمنىها •• فيسارع « سيادة الخير » الى مساعدتك للوصول الى هدفك • وقد أتبع بوب هذه الطريقة عندما أراد أن يعمل بالخطابة • فقد كان يوحى لنفسه بأنه أحد الخطباء القاطل المتفرجين •• وكان كلما جاء دوره فى القاء الكلمة

كيف تتخلصين من القلق

اثناء اجتماعات ( التوست ماسترز ) يتصرفته بثقة وهذوء ( رغم ارتعاد قرائصه ) ، ويبدل كل ما فى وسعه ليهنأ ويسترخى ، ثم يتصور نفسه وقد وفق فى كلمته ، ثم يؤكد لنفسه انه يستمتع بالقاء كلمته أمام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعده على تعزيز شعوره بالمبكية والهدوء . وكانت كل كلمة يلقيها فى هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يعزز بها قدراته لدى ( سيادة المدير ) ، ويؤكد له انه يقوم بمهامه على اكمل وجه ، بل ويستمتع أيضا ! .. ومع تكرار الرسائل فهم العقل الباطن المطلوب .. الا وهو أن « الخطابة شئ رائع » !! .. وتلاشى الخوف من حياة بوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الآلاف من البشر فى كل عام .

افتحى صفحة الأهداف فى كرامتك ، ودونى فيها نوعية الايحاء المطلوب .. فمثلا اذا أردت أن تكتسبى شعبية فى عملك فاكتبى :

● فى كل صباح سأنخل الكتب والابتناسمة تعلو وجهى ، وأحى كل من يلقانى .

● سوف أقدم كلمة مجاملة رقيقة لثلاثة من زملائى فى كل يوم

ولا تنسى أن تتركى فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة ( صح ) بعد تنفيذه .

### سجل الأهداف : طريقة لزيادة

#### الاعتزاز بالنفس

من بين عضواتنا من يقعن فريسة للقلق على صحة أطفالهن ، أو درجاتهن فى المدرسة ، وصلاتهم مع رفاق السوء ، والعادات السيئة التى يكتسبونها . .. أى باجتناب يقلقن على كل شئ فى الحياة ، غير مدركات أن الاستسلام لدولة القلق يجعل منهن نماذج مكررة من الميول السلبية . فيفسر ذلك عن جيل من الأطفال يعانون من الخجل ونقص الثقة

أداة المهارة الثالثة :- غشى تصورا لأهدافك

بالنفس اذ يسيرون على نفس المنهاج الذى يتبعه أبواهم فى مواجهة  
تحديات الحياة •

ان العقل الباطن منا لا يمكنه للأسف « اصلاح » حال أطفالك  
ولا زوجك ولا زملائك فى العمل ، لكنه لحسن الحظ قابل للبرمجة • وعليك  
وضع تصور محكم لهدفك وهو أن تصبحى أكثر ثقة ومهارة فى التعامل  
مع المشاكل التى تتعلق بأطفالك ، واستخدمى أداة المهارة الثالثة  
بأصابعك العديدة •• عندئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كي  
تصبحى أكثر ثقة فى أعمالك وأفعالك مما سوف ينعكس على الآخرين •

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التى من شأنها أن تغذى ثققتك  
بنفسك واعتزازك بها عندما تقترين من أكثر المناطق أهمية فى حياة أبة  
امرأة : الأسرة والعمل والحب •

#### الموقف الأول :

ابنتك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد اتفقت معه على أن  
يتولى كى ملابسه من الآن فصاعدا • لكنه لم يفعل ، فأمسعت أنت بأداء  
المهمة بنفسك ، لكثك شعيرين بغضب وتذمر ، وتفكرين « لابد أن الخطأ  
فى أنا !! والا فلماذا يحملنى ابنى فوق طاقتى ولا يقوم بواجباته ؟! » ••  
والاخصائى النفسى يقول لك ان الحل أن تتركه يرتدى ملابسه على  
حالتها حتى يقرر أن يكويها بنفسه • لكن صوتا خفيا يقول لك : « وماذا  
يقول الناس عنك اذا تركته على هذا المنظر الرث ؟ » •

سوف نقدم لك نمونجا لسجل الأهداف لكى تقومى بواجباتك فقط  
دون قلق :

#### الهدف :

ان أربع نفسى ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرفض ابنى القيام  
بواجباته وكى ملابسه •

### سجل الهدف رقم (١)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

#### التصورات :

- ١ - أرى نفسي وأنا أنظر لابنى بكل هدوء كلما  
رأيتة فى ملابس غير مهنسة .
- ٢ - أراى أخاطبه بهدوء وأقول له ان عليه ان  
يقوم بكنى ملابسه بنفسه .
- ٣ - أراى فى صورة « الأم المثالية » وعلى  
راسى التاج !

#### الإثباتات :

- ١ - اننى أعرف قدرى كاتساعة لها قيمة ،  
وحزنى فى التعامل مع ابنى انما هو  
لصالحه .
- ٢ - اننى واثقة تمام الثقة بنفسى ، ومن أبسط  
حقوقى ان اطلب من ابنى ان يقوم بكنى  
ملابسه بيده .
- ٣ - اننى أحب نفسى وأبحث عن راحتها وذلك  
ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع .

#### الأفعال :

- ١ - سوف أكتب بعض العبارات الحازمة كى  
أستخدمها مع ابنى .

---

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

---

الأسلوب

٢ - سوف أكافىء نفسى بأخذ حمام دافىء ،  
أو قراءة فصل جديد فى كتابى المفضل  
كلما نجحت فى توصيل ما أريده لابنى  
بحزم .

٣ - سوف أقوم بقراءة سجل أهدافى هذا كل  
يوم وأطبق هذه الأساليب .

الإحصاء :

١ - سوف أتصرف أمام ابنى وكأننى لم الحظ  
شكل ملابسه الرث .

٢ - إذا علق الآخرون على ذلك ، فسأرد عليهم  
بابتسامة قاتلة لئنى فخور بنفسى لأنى  
أساعده على تحمل مسئولياته .

٢ - إذا اشتكى ابنى ، فسأبتسم وأقول له :  
« فعلا ان ملايك شكلها سيء جدا » .  
بينما أتمتع بهدوئى .

---

الموقف الثانى :

لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقاده وتسفيه آرائك مما يسبب  
لك ضيقا شديدا ، لكن طبيعتك التى تحسب حسابا كبيرا لراى الناس  
فيك تجعلك تشعرين بالاكئاب والغضب كلما تواجد هذا الزميل معك فى  
أى مكان ، وتهتز ثقتك بنفسك تماما فى وجوده ، لكن ليس فى إمكانك  
تحاشيه ، الأمر الذى يجعلك تتلثمين فى الحديث معه بشكل مثير  
للسخرية .

كيف تخلصين من القلق

والآن سنعرض لك كيف تعدين سجل الأهداف لكي تغيرى هذا الموقف تماما . . عليك فقط أن تعملى بجد من أجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف أنها ستجبر زميلك على أن يتغير هو أيضا ويغير معاملته لك .

الهدف :

أن اشعر بالفخر لأننى تخلصت من القلق الذى كان يسببه لى النقد الجارح من جانب زميلى ( فلان ) .

سجل الهدف رقم (٧)

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

التصورات :

١ - ارى نفسى والابتسامة تملو وجهى كلما  
تواجهت مع زميلى ( فلان ) .

٢ - ارى نفسى وقد حصلت على تقدير  
( ممتاز ) فى خانة ( الثقة بالنفس ) فى  
تقريرى السرى .

٣ - ارانى اتحدث مع زميلى ( فلان ) بكل هدوء  
ورباطة جاش وأقول له ان حديثه الجارح  
لا يعجبني ، وأطلب منه أن يتوقف عن  
انتقادى فيرد بابتسامة واعتذار .

٤ - ارانى اتحدث بهدوء فى وجود زميلى  
( فلان ) واشعر بارتياح وصفاء ذهنى .



المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

### الإثباتات :

- ١ - أننى انسانة طيبة ودود ، وسعيدة ، واثقة  
بنفسى ، لذا فأنا أستحق كل نجاح .
- ٢ - أشعر بخاية الهدوء فى وجود زميلى  
( فلان ) .
- ٣ - من حقى أن أدافع عن وجودى واحترامى .

### الأفعال :

- ١ - سوف أتعلم فن الاسترخاء حتى أحول تلك  
التصورات والإثباتات الى حقيقة .
- ٢ - سوف أقرأ كتابا يعلمنى كيف أكون أكثر  
حصما .
- ٣ - سوف أراجع سجل أهدافى كل يوم وأستخيم  
كل الأساليب الموجودة فيه .

### الإحصاء :

- ١ - سوف أحرص على الابتسام يوما فى وجود  
زميلى ( فلان ) .
- ٢ - سوف انضم الى إحدى الجمعيات  
الارشادية كى تدعم ثقتى بنفسى .
- ٣ - سوف أستمع لشكوى زميلى ( فلان ) ثم  
أولجه براءى بشكل واضح وصريح  
وموضوعى .

كيف تتخلص من التلق

### الموقف الثالث :

الزوج لا يكف عن توجيه الامانات اليك .

### الهدف :

ان اشعر بالارتياح كلما ولجيت زوجى واعلنت رفضى لأسلوب  
الامانة والتعنيف .

### سجل الهدف رقم (٣)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

### التصورات :

١ - ارانى وأنا اخاطب زوجى بكل هدوء واقول  
له : « أنا لا اقبل أسلوب الامانة  
والتعنيف » .

٢ - ارانى ابقسم بينما يعتذر لى زوجى عن  
اماناته .

٣ - ارى كلمات الامانة مكتوبة على بالونات  
صفراء ترتفع بعيدا فى الفضاء .

### الإثباتات :

١ - اننى انسانة اثق فى نفسى وفى نكأتى ،  
واحب نفسى واشعر بقيمتها .

٢ - اننى اشعر بالهدوء بعد ان اواجه زوجى  
برفضى لاماناته .

٣ - لقد تلاشى من نفسى كل اثر للغضب لاننى  
استطعت منع زوجى من متابعة ذلك السلوك  
الكريه معى .

---

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

---

#### الاقبال :

- ١ - سوف أجلس للاسترخاء كل يوم حتى اصل الى حالة الفا ، واتدرب على مواجهة زوجي .
- ٢ - سوف انضم لاحدى الجمعيات الارشادية او فصول التدريب على الحزم وتأكيد قيمة الذات .
- ٣ - سوف اقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهة زوجي واتدرب عليها بصوت عال .

#### الانصاء :

- ١ - سوف اتصرف وكان سلوك زوجي لا يزعجني .
- ٢ - كلما نجحت في مواجهة زوجي ساكفني نفسي بكتابة كل ما اتمتع به من مزايا طيبة ورائعة .
- ٣ - سوف اقول لزوجي اننى انسانة احترم بنفسى واشعر بقيمتها .

---

عزيزتى القارئة .. فى الفصل القادم سوف تشرح لك وسائل أكثر تفصيلا للقيام بالأعمال التى تؤثر على عقلك الباطن ، وتريحك من القلق .

كيف تخلصين من القلق

ولكن هل يجدى ذلك ؟

ان قصة « ساحر أوز » التى نحكىها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذى نحاول شرحه هنا • فلكل شخصية فى هذه القصة هدف : خيال الماتة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعننى يريد قلبا ، والأسد الجبان يريد الشجاعة ، أما ( دوروثى ) فتريد العودة الى منزلها • انظرى كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسعى اليه • لقد كانوا يعتقدون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانطلقوا فى طريقهم ، حيث خاضوا مقامرات عديدة • وتكمن روعة القصة فى الحقيقة التى توصل اليها الأبطال فى النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد ايقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشيء الذى يتمناه دون أن يدرك • الشيء الذى كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه إياه • أما دوروثى فقد اكتشفت أكبر نعمة فى الوجود ، إذ أدركت أن أهلها الذين تركتهم كانوا أهم شيء فى حياتها ، وافترقت عنهم الصديق الخالص •

وأنت عزيزتى القارئة ، فنتشى دُخل نفسك ، وستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله فى داخلك ، وهى وحدها القادرة على انقاذك من الوقوع فى فخ السلبية والقلق • كل ما عليك كى توقظيها هو أن تعترفى بوجودها • ان اداة المهارة الثالثة التى نقدمها لك ستمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر فى داخلك – أى عقلك الباطن – الذى بدوره سوف يساعدك فى الاعلان عن قيمة ذاتك كإنسانة جديرة بالسعادة وراحة البال ، بعيدا عن القلق والخاوف التى لا داعى لها • عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماما •

## الفصل التاسع

### أداة المهارة الرابعة أقدمي على المجازفة

من أفضل الكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة صديقتنا جوديت برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول ان القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، اذ يمضى بهن العمر وهن يرددن الى ما لا نهاية : « ياللا ٠٠ ولحد ٠٠ انتين ٠٠ انتين ٠٠ انتين !! » اما ( ثلاثة ) فلا تواتيهن الشجاعة على نطقها ابدا .

لقد تعلمت في الفصل السابق كيف تستخدمين أداة المهارة الثالثة كي تكسبي حليفا قويا ذا سلطان الا وهو عقلك الباطن ٠٠ الذي يقف بجوارك عند مواجهة القلق وحل المشاكل . اما اذا لم ترغبى ائت في اتخاذ الخطوة العملية للتعاون مع هذا الحليف فسوف تقعين في أسر تلك الأسطوانة المشروخة التي تصفها جوديت . ومن هنا تتضح أهمية أداة المهارة الرابعة .

#### أداة المهارة الرابعة : أقدمي على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج المرأة التي تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فتقوم بوضع أهدافها أولا ثم توصل الطريق وتسجيل جميع الخطوات الموصلة للهدف . لكن عند نقطة التنفيذ رأينا العزيمة تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التفسير في حياتها ٠٠ والتفسير يأسينتي لا يرحب به أحد ٠٠ اللهم الا الرضيع المبتل !! ان ايا من تلك الحالات التي شهدناها لم تجد للضمانات

## كيف تخلصين من القلق

الكافية لنجاح هدفها .. ولم تحتفل مجرد التفكير في أن تخطيء أو تفشل جهودها .. فاختارت الحل الأسلم وهو أن تعيش تعيشة بدلا من أن تجازف بالتغيير . ولم تدرك أن أحجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بعث برسالة عاجلة لعقلها الباطن يؤكد فيها أنها ترغب في البقاء ( محلك سر ! ) .

إن الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطبيب النفسى الخاص يتعرف على مريض القلق المزمن من « ست كلمات » معينة يردها المريض وهي « أوه لا » ، و « ماذا لو » ، و « نعم .. ولكن » .. واليك جزءا من الحوار الذى يتكرر بالنص تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه .. لا ، سيحدث مالا يحمد عقباه .

د . جيم : إن الحقائق لا تنبئ بأى مشاكل أو متاعب فلا تخف .

المريض : لكن ماذا لو كنت مخطئا ؟

د . جيم : ألا ترى معنى أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟!

المريض : نعم .. لكن قد تتغير الأمور .

إن المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قد أكون تعيشة فعلا ، لكننى على الأقل قد اعتدت على هذه التعاسة .. فهى أفضل مما يمكن أن أواجهه لو تغيرت الأمور » . وهذه قصة إحدى زميلاتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضع على المرأة أفضل فرص النجاح . فقد جاءت هذه الزميلة - وسنسميها هيلين - الى جين وطلبت منها أن تدلها على وسيلة لزيادة دخلها . فاقترحت عليها جين أن تقدم لحدى الوكالات التى تنظم الدورات وورش العمل لمحترفى الخطابة ، ويمكن للواحد منهم أن يقوم بتنفيذ برنامج طابقا لنظام اليوم الكامل ، أو نصف اليوم . فقالت هيلين : « أوه لا .. يستحيل أن أنجح فى هذا ، فكيف أنظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » فردت جين : « إن من لها خبرتك فى الخطابة يمكنها تنظيم العديد من ورش العمل ودورات التدريب » . فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، وأخذت أتكلم حتى نفدت منى مادة الحديث ؟ .. انتى لم إخطب الناس أكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة » . فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة الحاضرين فى المناقشة كنشاط اضافى يملأ بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة الى الأذهان . فقالت هيلين : « نعم .. لكن .. لكننى لم أفعل ذلك أبدا من بل ، قد فشل فشلا ثريعا » . فقالت جين :

#### أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة

« وما يدريك لعلك تتجحين . هيا تقدمى بطلبك وان تخسرى شيئا .. ان الوكالة تقدم عوناً كبيراً لكثير من زملائنا » . فقالت هيلين : « نعم ولكنهم جميعاً أفضل منى وأكثر خبرة .. ماذا لو سخرؤا منى ؟! .. لا ، بحسن بى الا افعل ذلك ابداً » .

ارايـت ؟ .. لقد توافرت لهيلين كل عوامل النجاح والتقدم فى عملها ، وكان اول هذه العوامل هو رغبتها فى هذا النجاح .. فقامت بوضع الاهداف ، لكنها لم تكن تنوى تحقيقها ، فلقد كشف احكامها عن المجازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكبل خطوات العديد من النساء . كانت هيلين تعاني من نقص فى احترام الذات وتقديرها لدرجة ان فكرة الفشل كانت تهددها دائماً . اما نقص الثقة بالنفس فقد أقدمها الايمان بقدرتها على القيام بأعمال جديدة عليها . كما انها لم يكن لديها القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل المشكلات ، فلم تستطع اتخاذ خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة . فلم يكن امامها الا ان تعلق لأنها لا تحقق أى تقدم فى عملها .

#### المجازفة : مالها وما عليها

« أبقى أيتها الجميلة النائمة » .. صيحة أطلقتها جين أدامز على غلاف كتابها .. حين قالت ان داخل كل منا صوتين يعملان معا على الحفاظ على التوازن العاطفى ، وأطلقت على الأول ( الحارس ) والثانى ( الباحث ) . فاما الصوت الأول ، أى ( الحارس ) ، فهو الذى يريد أن يبقى عليك كما أنت ، فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملا نفسه خوفاً من الاقدام على أى تغيير . فإذا أصيب الانسان فى حادث مثلاً وادى ذلك الى حدوث تشوهات فى وجهه ، فان ذلك ( الحارس ) هو الذى يساعد على ادراك انه مازال نفس الشخص حتى وإن اختلف شكله وتشوه تماماً .

أما الصوت الآخر ( الباحث ) فهو الذى يتادى بالتغيير ويدعوك اليه ، وهو الذى يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين أدائك لأعمالك . لكن يحدث أحيانا أن تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخلك حين تستشعرين ان دخول المجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر . فحين تجازفين بالانتقال الى مدينة جديدة مثلاً فانك تخسرين أصدقاءك وجيرانك القدامى ، والموجودات التى اعتادت عينك عليها ، لكنك على الجانب الآخر قد تكونين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد .

## كيف تتخلص من القلق

ان العيب في الاستجابة لصوت ( الحارس ) أكثر مما يجب هو انك لن تكفى عن القلق ابدا ، بل ستظلين واقعة في دوامة القلق حتى ياتى اليوم الذى تتفجر فيه الرغبة القوية داخلك في تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك وردود افعالك . حينئذ يجب ان يكون لديك بعض الاسعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار اذا جريت شيئا جديدا لأول مرة ووقعت في بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بانك لم تخطئي بقبول من تحاولين الاقتراب منهم اذا لم يستجيبوا لك . . . بعبارة أخرى يجب ان يكون لديك الاسعداد لتقبل الفشل . . . فتلك هي الطريقة الوحيدة كي تقهرى القلق الى الأبد .

في عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة « ووركينج وومان » كتبت شيرلى هاتون تقول انها جازفت بالاستقالة من عملها بالتليفزيون الذى كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١٠٠٠ دولار في السنة والذي ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة ، كل ذلك من أجل العمل في مجال آخر شعرت فيه انها تحقق ذاتها . . . وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل ماري كاي . ومن خلال هذا العمل كانت شيرلى تقوم بتشغيل عدد من الأفراد للعمل في البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأفراد كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين . وكان ربح شيرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع . ومن أجل الحفاظ على الربح في ازدياد قررت شيرلى ان تضع من أوائل أهدافها ان تحصل يوميا بعشرة أشخاص جدد ، لينضموا الى « جيش » البيع . وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠٠٠٠ دولار . ولم تكن بهذا ، بل جازفت بانفاق كل ذلك المبلغ في رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مندوبي المبيعات في أنحاء البلاد . واستمرت مسيرة التجاح حتى أصبحت شريكة في ارباح ٥٠ ألف مندوب مبيعات في الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل الى ٢ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ ألف دولار في العام . ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل انها مستمرة حتى الآن . ولكن السؤال الذى يقفز الآن الى ذهننا هو : الا تتخوف شيرلى من ان يرفض عملائها الموافقة على العروض التى تقدمها لهم ؟ وكيف لايسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألته مجلة « ووركينج وومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع إحدى العميلات ولم أجد لديها قبولاً . . . أقول لنفسى : دعها . . . فهي الخاسرة » .

واليك حكاية « هيدر » التى كانت تلبى صوت ( الباحث ) في داخلها



وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشاارك زوجها فى إدارة محل صغير فى إحدى الضواحي ، وتم انتخابها لتمثل الحى فى مجلس الغرفة التجارية بتلك الضاحية . تقول هينر : « فى بداية الأمر كنت فى شدة الفرح لكونى السيدة الوحيدة التى تم تكريمها بهذه الطريقة فى المنطقة ، وفى الجلسة الأولى اخذت أستمع لزملائى فى هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الأيماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحظ من قدرى ، فلم أسكت ، بل حاولت التعبير عن رأى . لكن بعضهم كان فى غاية الوقاحة لدرجة أن امرؤى بالتزلم الصمت . وشعرت بالخروج الشديد ، وبأننى مرفوضة فى هذا المكان ، وخشيت أن أنا صممت على موقفى وتمسكت بأرائى أن أفقد منصبى فى المجلس . وعدت الى امى فى ذلك اليوم حزينة حائرة .. هل ألزم الصمت كما امرؤى ؟ .. فأجابت بكل حسم : اطلاقا ! .. »

كانت امى هى التى قامت بتربيته وحدها بعد وفاة أبى ، وعلمتها الأيام كيف تكون حازمة فى قراراتها ، ونصحتنى أن اتعلم الحزم والحسم أنا أيضا إذا أردت للنجاح فى حياتى . ومضى عامان كنت خلالهما مثالا للجرأة والشجاعة فى الحق ، والحسم فى اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا السلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مقضويا على ، ولم تجد لى العضوية بالمجلس ، فتركته غير أسفة ، وتسترسل هينر : « قد تقولون لنى جازفت وفشلت ، لكننى الآن وبعد مضى ثلاث سنوات على هذه التجربة أستطيع أن أوكد بكل صدق أننى لم أفشل . فقد تم تعيين سيدات أخريات فى المجلس من بعدى ، فحذون حذوى فى التعبير عن الرأى بكل شجاعة وقوة ، واثبتن وجودهن ، وتوالت النجاحات والانتجازات على يد المرأة .. تلك الانتجازات التى لم تكن لتحدث لو استسلمت أنا فى البداية ! .. لقد نضجت شخصيتى الآن ، ولن أعود مرة أخرى تلك الفتاة الخجول الضائعة فى عالم يهيمن عليه الرجل » .

يقول بوب أن الخوف من الفشل كان يكبله ويمنعه من وضع الأهداف لتغيير سلوكه فى الفترة التى سبقت أصابته بعقدة قويا الأماكن المفتوحة .. ويكمل : « لم أكن أملك أن المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو المجرى الطبيعى لأحداث حياتنا لذا أربنا تحقيق ما نصبوا اليه . انتظرى مثلا كم من النغمات أخطأها عازف البيانو الشهير فان كليبورن حين كان يتعلم العزف على البيانو ؟ كم كرة قذفت بها شتىفى جراف

## كيف تتخلص من القلق

خطأ في شبكة التنس ؟ ٠٠ كل ذلك لايهم ، ان الاخطاء الجسيمة التي قد تؤدي فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث في حياتنا ، لكننا نترك القلق ياكلنا حول اشياء تافهة لا تهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، ونقترط في علاقات شخصية لم نكن نريدها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمضى بنا الحياة غارقين في دوامة القلق .

لقد كان بوب حقا في اشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تضل تفكيره وحركته مثل فوييا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة العاتية في التغيير لتقفز به فوق حاجز الخوف من الفشل . لقد أقسم على المجازفة بوضع خطط عديدة للتخلص من السلبية في التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، ورفع روحه المعنوية . فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية . اما انت فلا تنتظري وقوع الكارثة حتى تبيئي في التحرك نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل نفذي فوراً ٠٠ واقرئي مايلي ٠٠

## تعلمى الحسم كي تقمى على المجازفة

تؤكد اداة المهارة الرابعة على ثلاثة مبادئ اساسية تركز عليها المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس التي يولدها نقص الثقة بالنفس والاعتزاز بها . بل انك من خلالها تصبحين اكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل . والمبادئ الثلاثة هي ان تجازفى بالآتى :

- ١ - تغيير طريقة تفكيرك .
- ٢ - تغيير أقوالك .
- ٣ - تغيير أفعالك .

رايت في الفصل الثامن كيف ان المشاعر تتبع الأفكار ، ومن ثم فان الافكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كي يغمرك بمشاعر سلبية تدفعك بدورها الى التصرف بسلبية . وقد عرضنا لك كيف تحولين عقلك الباطن الى حليف قوى يعينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة . اما الآن فنود ان نسلك على الخطوات العملية التي يجب ان تتخذها من اجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهي خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومنها سوف تتعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس .

#### أداة المهارة الرابعة : المضى على الجائزة

ان هذه العملية تتطلب منك ان « تتبينى » متى تفكرين بشكل سلبي ،  
وبعدما عليك ان تختارى بمحض ارادتك ان « تفكرى » . و « توصلى  
رايك » للآخرين ، و « تتصرفى » بكل ايجابية . اننا بتعبير آخر نريدك  
ان تتعلمى الحسم مع نفسك ، ومع الآخرين . فحين تجازفين بالتفكير  
الحاسم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلى اللاذع الذى يلهب ظهرك  
بسياسات القلق والخوف من الوقوع فى الخطأ أو التقصير أو الفشل .  
و « التعامل » مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد لعقلك الباطن ان اعتزازك  
بنفسك مازال سليما لم يمس ، فتأتى افعال الآخرين فى صورة استجابة  
لهذا التاكيد . اما عندما « تتصرفين » بحسم فانت بذلك تحلين المشاكل  
التي يتولد عنها القلق والتوتر ، وتقيمين صرح الثقة الذى يمكنك من  
التعامل مع أية مخاوف مستقبلية .

هناك فارق كبير بين السلوك الحاسم والسلوك العدوانى ، وهذا  
ما يؤكد كل من روبرت ي - البرتى ومايكل ل - ايمونز فى كتابهما :  
« خذى حقه كاملا » لىقولان : « ان الحسم ليس أداة لاستغلال الآخرين ،  
بل لاضفاء المزيد من المساواة والعدل على علاقاتك بالآخرين . فالسلوك  
الحاسم يغذى هذه المساواة ، ويخدم مصالحنا واهتماماتنا ، ونضيق منه  
أكثر قدرة على الدفاع عن أنفسنا بلا أى توتر ، والتعبير عن مشاعرنا  
بصدق وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون أى انكار أو  
اعتداء على حقوق الآخرين . اما الانسان الذى تترجم فى داخله الرغبة  
فى التعبير عن نفسه الى سلوك عدوانى فانه يصل الى اهدافه دائما على  
حساب الآخرين وقوق حطامهم » .

وخذى مثلا للزوجة البدينة التى يسخر منها زوجها ، ويلاحقها  
بشكواه باستمرار من مظهرها الذى فقد جاذبيته . ان امام هذه الزوجة  
أحد اختيارات ثلاثة : اما ان تتصرف بشكل غير حاسم ، أو بشكل  
عدوانى ، أو بشكل حاسم . فالاختيار الأول هو ان تتجاهل تعليقات  
زوجها السخيفة ، وتبشر بالذنب بسبب بدلتها ، وتبدأ فى التفكير فى  
الطلاق كخروج أخير من هذه المأساة . اما الاختيار الثانى وهو العدوانى  
فيكون بان ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتقفه بأقبح الصفات ، وتزعم  
انه جامع لكل عيوب البشر . لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشكل  
حاسم فتوافق زوجها فى رايه انها بحاجة الى انقاص الوزن ، وتوضح له  
انها تبذل ما فى وسعها فعلا وثلاثى الصعاب والمشقة فى سبيل ذلك . ثم

## كيف تتخلص من القلق

تصارحه بأن أسلوبه الساخر المهين لا يعجبها ولا يريحها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع أساليب أخرى لكى يقوى عزيمتها ويدفعها الى مواصلة الجهود التى تبذلها لاتنقاص وزنها حتى يحققا معا النجاح فى الوصول الى الهدف الذى يبغيانه .

لكن على هذه الزوجة قبل أن تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالمنطق مع زوجها ، أن تحلل ما يريده الناقد الداخلى على اسماعها ، حين يقول : « لماذا لا ينقص وزنك مثل كل الناس ؟ لا عجب أن زوجك لا يكف عن تانيبك ، فأنت لا يمكن أن تقومى بأى شئ بصورة صحيحة ! » اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام وأحجبت عن المجازفة بمصارحة زوجها فهى بذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح قديمة سهلة للقلق والوساوس . أما اذا ضاعف هذا الناقد القاسى من شعورها بالذنب والغيب والغضب ، ودفعها الى التصرف بشكل عدوانى مع زوجها قائما بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الإدراك المشوه » أو المحرف . فادراكها المهزوز لذاتها يمنعها من التصرف بشكل عقلانى ، لذا عليها أن تكون واعية تماما لذلك التحريف وأن تصلح من شأنه كخطوة أساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين . أما أنت عزيزتى القارئة ، فلكى تكونى حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب أن تحققى التوازن الكامل فوق ميزان ادراك الذات ، لانه اذا كنت مثقلة بنقص فى الاعتزاز بالنفس فسوف يهبط بك الميزان لتغرقى فى التوتر والقلق ، واذا استسلمت للغيب والحق فسوف ترتفع بك كفة الميزان لتعيشى فى اشتباك دائم مع الآخرين : توبخين هذا وتعنفين ذاك . لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتفعا فسوف تستوين فى وسط الميزان . تستمتعين بالقدره على التعامل بعقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك . وبإضافة بعض الحسم أيضا ستترين أن زوجك قد ارتفع الى نفس درجة النضج معك . وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان .

## الناقد الداخلى وأساليبه العشرة

### لتحريف الإدراك

اقرأ القائمة التالية لكى تتعرفى على الأساليب العشرة التى يقبها الناقد الداخلى القاسى فى توبيخك فيسبب لك تحريفا وتشويها فى ادراكك للأمور ، ثم لاحظ كيف يمكنك اصلاح هذا التشوه . فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلانى لناقذك الداخلى ، قومى على الفور

أداة المهارة الرابعة : اقمى على اجتازه

بكتابة نوع أو أسلوب التحريف الذى تشعرين به فى كراستك ، ثم واجهيه بالحقيقة . . ولكن أولا اجلسى واسترخى ، وريدى الاثباتات اللازمة ، وتصورى نفسك تفكرين بشكل هادىء وعقلانى .

## ١ - الكمال :

ان هذا الاسلوب يجعلك تضعين معايير للأداء غير واقعية ، بل ومغالية فى الارتفاع ، وتطلبين من نفسك ومن الآخرين الوصول اليها ، ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فان ناقصدك الداخلى لايرحمك من تهمة الفضل ، ويسفه لك كل انجاز تحققيه ، ويدعى انه مجرد ضريبة حظ . عندئذ يجب عليك فوراً ان تعدلى من أسلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك أنك انسانية لها قيمة بصرف النظر عن انجازاتك ، فأنت جديرة بكل الحب والسعادة والشعور أنك سعيدة بذاتك وتقبلينها كما هى . .

## ٢ - حمى الرفض :

وهى المبالغة فى حجم الشعور بالرفض أو النبذ ، وقد تبدأ بموقف واحد تشعرين فيه بأنك منبوذة ، ثم تسرى فى حياتك كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد فى تفكيرك . فاذا تجاهلك الشاب الوديع فى الحفل مثلاً وأخذ يحدث فتاة أخرى اتهمت نفسك بأنك قد فقدت جاذبيتك مما جعله يبتعد ويبتعد عنك . هنا قومى بتفعيل افكارك وتكرى نفسك بأنه لا يمكن ان تنتظري من كل الرجال ان يفضلوك على الأخريات . ثم ان لك شروطك الخاصة لما تفضلينه فى زوج المستقبل ، وسوف تعثرين على الشخص المناسب لانك تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلة التى تجذب اليك الآخرين . ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، وبعن يعيل اليك من الناس .

## ٣ - البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل أى اثر للايجابية فى حياتك ، لانك لاترين من خلالها الا مواقف سلبية واحدا لايتغير . فقد ركزت جين تفكيرها على اثار الحروق والنوب التى أصابتها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثقته بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى اياً من صفاتها الجميلة التى تتمتع بها . ولواجهة هذا السلوك عليك اعداد القائمة السابق ذكرها فى النقطة رقم (٢) ثم ضعى تصورا واضحا لرضاك عن نفسك ، وفخرك بها ، واثبنى ذلك ببعض العبارات الواثقة .

كيف تنظرون من القلق

#### ٤ - رفض الإيجابيات :

وهو الذى يدفعك الى الاعتقاد ان كل شيء فى حياتك حتى الجوانب  
المضيئة ماضى الا سلبيات . فاذا استمعت الى مجاملة رقيقة تمتدح مظهرك  
تجيبين بصراحة : « نعم ولكن شعرى غير مرتب ووجهى يبدو عليه الارهاق »  
هنا عليك ان تذكرى نفسك ان الناس لا يقسمون المجاملة الا لمن يرون انه  
يستحقها . فاستقبلها بفرحة وبهجة وردى بكلمة واحدة : « شكرا » .

#### ٥ - النظرة السوداوية :

وتتمثل فى مغالطة النفس ، والاستناد الى حقائق ايجابية او محايدة  
للتوصل الى نتائج سلبية . فمثلا اذا تعكر مزاج زوجك لآى سبب من  
الاسباب اتهمت نفسك قورا بانك السبب فى هذا الغضب ، بينما قد  
يكون السبب الحقيقى هو التقرير الذى تأخر فى اعداده . وما عليك حيال  
ذلك الا ان تذكرى نفسك ان كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبانك سوف  
تتحملين مسئولية قلقك كاملة بان تولجيه بحسبم وتقاتحيه فى الامر  
وتساليه عما يضايقه .

وهناك شكل آخر للتفكير السوداوى ، وهو التنبؤ بوقوع عواقب  
وخيمة لكل عمل تريدان القيام به . فقد تقولين لنفسك انك لو صارحتك  
بحسبم ومبالاته عما يضايقه فقد ينفجر غاضبا فى وجهك . عندئذ يجب  
ان تؤكدى لنفسك ان التنبؤ بما يمكن ان يحدث امر فى علم الله وحده ،  
وهكذا فانت لاتعلمين ما قد يقوله ، او ما قد يحدث فى المستقبل . حاولى  
ان تتصورى نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة . . واكديها  
لنفسك .

#### ٦ - التهويل - او - التهوين :

ان هذا الأسلوب ياخذ احدى صورتين : الأولى هى تهويل الواقع  
ليتحول الى سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه .  
أما الصورة الثانية فهى التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى  
يختفى تماما ويصبح بلا قيمة . ولناخذ مثالا على النوع الأول : فانت  
اذا نسيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقك ، قد ينعصك تفكير ( التهويل )  
فتقولين : « انها لن تغفر لى ذلك أبدا » . يالى من غيبة لاتراعى مشاعر  
الآخرين ! « هنا يجب ان تؤكدى لنفسك انه من الوارد جدا ان ينسى  
أى شخص مواعيد اعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما ، فلا مانع

#### أداة المهارة الرابعة : انعمى على المجازفة

من أن تعتذرى لصديقك وتقدمى لها الهدية ولو بعد موعدها ، أما ( التهورين ) فهو الذى يدفعك الى الخط من قدر الجائزة التى قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد ٠٠ فتقولين لكل من يهنتك : « ان هذا شيء تافه » عندئذ يجب أن تصلحى من تفكيرك هذا وتذكرى نفسك أنه لا بأس من أن تربتى على ظهرك مهنته نفسك ، أو حتى أن تهتفى بأعلى صوت « برافو على !! » ٠٠ فأنت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن فيبادر بتقوية ثقته بنفسك فتتغلبين على القلق ٠

#### ٧ - الوهم :

ان هذا الأسلوب يجعل الشاعر والانفعالات تحتل مكان الحقائق ٠ وهذا الاحتلال يدفعك الى إيهام نفسك بأن كارثة سوف تقع حتما اذا ركبت الطائرة ، وذلك لجرد أنك تخافين من الطائرة بلا سبب أو داع ٠ وقد تستيقظين من نومك مكتئبة بسبب كابوس لا تذكرينه تماما فتقولين « لقد قمت من الجهة اليسرى من السرير ٠٠ سيكون يومى شؤما فى شؤم !! » عليك هنا أن تأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فالיום لا يمكن أن يكون شؤما لجرد أنك لم تنامى جيدا ٠ ولهذا قومى بتصوير سيناريو سعيد ليوم هادئ تترقب عليه السكينة والصفاء ٠٠ واكبيه لنفسك فيتبرمج عقلك الباطن تبعا له ويرسل اليك بالأفكار الهائلة ٠

#### ٨ - التقيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التى يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك أن مخالفة مايمليه عليك خطيئة لاتغتفر !! فتكون النتيجة بعض التحريف فى أسلوب التفكير فتقولين : « يجب أن أسيطر أكثر على أطفالى » أو « يتحتم على أن أبذل كل ما فى وسعى وأكثر للحفاظ على نظافة المنزل » ٠ لكن هذا الأسلوب فى التفكير لن يؤدى بك الا الى شعور متزايد بالفيظ وبالذنب ٠ وعليك هنا أن تذكرى نفسك أنك مسئولة فقط عن أفعالك أنت وليس أفعال والدك أو والدتك أو أولادك أو حتى جيرانك ٠ اكدى لذاتك أنك انسانة لها قيمة وجديرة بكل خير ٠

#### ٩ - الشخصية المغلوطة :

هذا هو الأسلوب الذى يدفعك الى أن تصدري على نفسك حكما بالاعدام بسبب خطأ واحد وقعت فيه ٠ فإذا كنت مثلا على وشك الارتباط

## كيف تتخلص من القلق

بشخص ما ثم فوجئت بسلوكه غير المتحضر فى معاملتك .. تقولين لنفسك « أنا السبب فانا غبية ولن افهم الرجال ابدا » . والآن لابد ان ادفع الثمن » . ولكي تعيدى ترتيب افكارك هنا ، تذكرى ان اى انسان معرض للخطأ ، وهذا لا يحط من قدرك ، ثم ضعى هدفا ان تستشعرى احد الاختصاصيين كى يساعدك على حسن الاختيار فى المستقبل .

### ١٠ - اسلوب تفكير « أنا السبب » :

انك فى هذه الحالة تزعمين خطأ أنك المسئولة عن كل المصائب التى تقع من حورك . فاذا افترط زوجك فى شرب الخمر مثلاً ، وتسبب فى فضيحة فى الشارع تصرخين : « أنا السبب ، فانا التى جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته دفعا الى الخمر !! » لكن لا .. تذكرى نفسك بان كل انسان مسئول عن تصرفاته .

تلك عزيزتى القارئة هى الأساليب العشرة التى يجب عليك ان تلقى نظرة عليها كلما ساورك القلق ، فاذا وجدت ان ناقدك الداخلى يشوه الحقيقة ويحرفها امام عينيك ، فاشرعى فى كتابة الطريقة المثلى التى سوف تتبعينها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم اعيدى برمجة عقلك الباطن كى يساعدك على ممارسة التفكير العقلانى .

### نصائح لكى تتعاملى بحسم مع الآخرين

ان المبدأ الثانى من مبادئ الاقدام على المجازفة هو ان تغيرى اقوالك وتعاملى بحسم مع الناس . وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا المبدأ على المرأة بشكل خاص . فقد حكى لنا ( هولى ) هذا الموقف : « ما ان جاءت عطلة نهاية الاسبوع حتى اسرعت الى المنزل وانا فى شوق للترتيبات الرائعة التى اعددناها انا وابى وامى ، لكن احدى صديقاتى فاجأتنى بان فرضت نفسها علينا دون دعوة . ورغم حبى لصديقتى الا اننى كنت اريد الاستمتاع بصحبة والدى فقط . ولم اجرؤ على مصارحتها ، بل اخذت المح لها من بعيد ، واحاول بشكل غير مباشر ان اجعلها تفهم .. بلا فائدة .. ومضت عطلة نهاية الاسبوع كثيفة وسخيفة كنت اشعر طوالها بالغيط والغضب المكبوت ، ويأتنى قد ظلمت الأسرة معى لمجرد اننى خشيت ان اخرج مشاعر صديقتى » . لو عالجت هولى هذا الموقف بحسم اكثر لقاتل لصديقتها : « اننى اتمنى ان تكونى



#### أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة

معنا فى هذه العطلة ، لكننى أود أن أكرس كل دقيقة فيها لأمسرتى • ولن يتوافر الوقت الكافى لكى استمتع بصحبتك •• ما رايك أن نلتقى فى وقت آخر ؟ •

لكن هولى أخطأت باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب فى تحريف إدراكها ، فقد اتبعت أسلوب التفكير السوداوى وتوقعت أن ينجرح شعور صديقتها رغم عدم وجود أى دليل على ذلك الاحتمال • ثم أنها قد وقعت فى الشعور بالذنب وهكذا انحرفت الى سلوك « أنا السبب » حين تخيلت نفسها فى حالة اكتئاب بسبب غضب صديقتها المفترض ، وهكذا وضعت على عاتقها مسئولية مشاعر الآخرين • وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولى ليس سلوكا غريبا أو شاذا ، بل هو طبيعى عند معظم الفتيات اللواتى يشجعهن الآباء على ارضاء الآخرين ورعايتهم ، والعناية بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن • لذا فغالبية النساء يعانين فى صمت ويتحملن الألم النفسى ولا يفكرن فى التنفيس عن مشاعرهن أبدا ، غير مدركات أنهن بذلك يتركن أنفسهن فريسة سهلة أمام القلق المتزايد والتوتر الشديد • ولنعد لهولى التى تكمل لنا القصة قائلة أن رغبتها فى ارضاء صديقتها تسببت فى نمو شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما فى آخر الأمر •

أما أنت فاسالى نفسك : الى أى مدى تكونين حاسمة فى أقوالك عند وقوع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ •• هل تكونين صادقة مع نفسك تماما وتعبرين عما يعتل فى داخلك ؟ أم أن مشاعرك لاتهم فى رايك ، وهكذا تهملينها فتعيشين فى قلق وتوتر وغضب ؟ •• اليك هذه الخطوات التى لو اتبعتها لأصبحت أكثر حسما فى تعاملاتك وتواصلك مع الناس •

#### ١ - خططى للتعبير عن مشاعرك :

خذى صفحة من كراسيتك وضعى لها عنوانا : « مشاعرى ، ثم تأملى قليلا وحاولى تحديد مشكلتك : فإذا كان همك الأول هو ارضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا وزوجى نمر بضائقة مالية ، ويبدو أنه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة وأننا تأخرنا فى دفع الإيجار هذا الشهر • ولكننا نسعى على أية حال من أجل حل هذه المشكلة » • لاحظى أن هذه العبارة ليست الا صورة من صور « نعم ولكن » وهى تدل على أنك خائفة من الإقدام على التغيير • ليس هذا فحسب ، بل اسالى نفسك عما تشعرين

كيف تتخلصين من القلق

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعرين بالغضب أم الإحباط ؟ • اكتبى رأيك بكل صراحة وصدى • أما إذا تعذر عليك ذلك فتقدمى للخطوة التالية :

## ٢ - صفى الموقف :

قسمى الصفحة الى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » والآخر بعنوان « دورى فى المشكلة » • ثم اكتبى فى العمود الأول الموقف بالتفصيل وبكل صراحة ، ثم ضعى فى العمود الثانى ما تجدينه مطابقا للوضع من أماليب تحريف الانراك العشرة • هل تتقين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التى تنصك بانك يجب أن تتركى اليزانية فى يد زوجك مهما كان مسرفا وغير مدبر ؟ هل تفكرين تفكيراً سوداويًا وتتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من اسرافه ؟ هل تتهمين نفسك قائلة : « أنا السبب » متومة أنه لو كان له زوجة أفضل منك لما اضطر لاتفاق كل هذا المال ؟ لو صح هذا فاكبرى النقاط كلها ثم اكتبى الطريقة المثلى لتصحيح مسار تفكيرك وادراكك • ولاحظى أنه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تيقنين على مشاعر أخرى تعمل بداخلك حول هذه المواقف • عندئذ دونيها تحت الخطوة رقم (١) •

## ٣ - اكتبى الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك أن تكتبى مثلا : « سوف أتولى أنا مسئولية دفع الفواتير فى موعدها » ، أو « سوف نضع خطة ميزانية أكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجى أن يحصل على عمل اضافى ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التى يريد » أو « يمكن أن نستعين بمستشار مالى ليضع لنا خطة لسداد الديون » •

## ٤ - خططى لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكله :

اكتبى : « أشعر بـ ..... والسبب فى هذا الشعور أن ..... ( اسم طرف المشكله ) قام بـ ..... ( اكتبى الفعل الذى ضايقك ) ، واقترح الحلول الآتية ..... » • واليك مثلا لما قد تكتبينه : « أشعر بالغضب • والسبب فى ذلك أن زوجى استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التى كان يريد • وأنا أشعر بالحرج الشديد وأخشى أن تقع فى أزمة مالية خاصة وأنا لا نملك مبلغ الإيجار المطلوب تسديده قريبا • بعض الحلول للخروج من المشكله : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب الى أى مستشار مالى ليساعدنا فى سداد الديون بشكل منظم وغير مرهق •

٥ - تدريبي على توصيل مشاعرك بحسم :

ابحثى عن ركن هادئ فى منزلك ، ثم اجلس فى مواجهة احد المقاعد الخالية ، وتدريبي على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقولى ماتشعرين به تماما والسبب فى ذلك الشعور . واخيرا قدمى خيارات الحل بثقة وتصميم .

٦ - اهنئى ، وضعى تصورا ، وأكدى لنفسك أنك تتصرفين بحسم :

تخيلى نفسك تحدثين زوجك فى هدوء ، ورددى : « أنا فى غاية الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجى بكل ثقة » .

٧ - تعاملى مباشرة مع الشخص المعنى بالمشكلة .

٨ - لا تلقى بالاً للعواقب :

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لأنك عندما تتعاملين بحسم مع الآخرين قد تأتى استجابتهم بشكل ايجابى ، وقد تأتى على عكس ذلك تماما . وقد صادفنا الكثيرات ممن ينجحن فى القيام بجميع الخطوات السابقة لكن لا يصلن الى حل للمشكلة رغم ذلك . هينر مثلا - هل تذكرينها ؟ - حين عبرت عن رأيها وأعلنته على الملأ فى مجلس الغرفة التجارية غضب الأعضاء واتخذوا منها موقفا معاديا . فالواقع المرير يثبت أن بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الحسم من أى انسان ، ويصفة خاصة من النساء .

ومن الحكمة أن تتوقعى هذا التصرف ، لأن ربود افعال الناس تتباين تباينا كبيرا حسب طبائعهم . فقط ضعى فى اعتبارك أن عدم استجابة البعض شئ طبيعى ولا علاقة له بك أنت شخصا . وحتى اذا لم يوصلك السلوك الحاسم الى النتيجة المرجوة فاعلمى أنك قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث فى داخلك . ومن ثم يتلاشى القلق والضيق كلما عبرت عن مشاعرك بصديق وصراحة . فانت بذلك تضعين منهاجا جديدا لحياتك تتعاملين من خلاله مع أى مشاكل قد تطرأ لك مستقبلا .

## السلوك الحاسم

اللبا الثالث للقدام على المجازفة هو ، أن تغيرى انفسالك ، .  
لاتقبعى فى صمت منتظرة من المشككة أن تحل نفسها . بل اشحذى افكارك  
واستجمعى خيارات وحلولا ، ثم خذى الخطوات العملية .

حكى لنا أحد الاخصائيين فى العلاج النفسى عن احدى  
الترديدات عليه ، وكانت لمرأة ضئيلة الحجم طولها اقل من خمس اقدام  
لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها فى الحجم اضعافا ، والأسوأ  
من ذلك أنه كان سبىء الطباع شرسا ، ولايكف عن ضربها واهانتها .  
وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كىل لها الصفعات والركلات .  
وقررت الزوجة أن تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر فى الطلاق . بل بدأت  
فى تعلم رياضة الكاراتيه حتى اجابتها تماما . وفى يوم من الأيام .  
كانا يتشاجران كعانتها ، وما أن رفع الزوج يده ليصفعها حتى فوجىء  
بنفسه يطير فى الهواء ليسقط على الأرض فى ذهول .

ولم يعض وقت طويل حتى وافق الزوج على أن يلجأ لاختصاصى  
نفسى كى يساعده فى التخلص من سلوكه العدوانى . وهاهما قد وضعوا  
اقدامهما على الطريق الصحيح للوصول الى زواج سعيد متوافق .

حين يساورك القلق حول أى موقف من المواقف فكرى فى أى افعال  
يمكنك القيام بها للوصول الى حل . ( ارجعى الى الفصل السابع حيث  
الخطوط العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الأفكار ) .

هل يمكنك مثلا الالتحاق بآية مدرسة لتعلم بعض المهارات لزيادة  
دخلك ؟ أو أن تقترى أكثر من أولادك ؟ أو أن تحسنى من مظهرك ؟ هل  
يمكنك الانضمام الى إحدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعم ؟ أو  
الحصول على استشارة نفسية ؟ أو قراءة كتاب قد يساعدك ؟ حاولى ابداع  
المزيد من الأفكار والحلول . ثم اكتبى الأفعال التى سوف تقومين بها  
حتى تبرمجى عقلك الباطن ليساعدك على النجاح ، ثم اشرعى قورا فى  
القيام بهذه الأفعال .

### هيلدا : كيف جازفت بالتغيير

كم كان تأثرنا بالغنا بحكاية هيلدا التى جازفت بتغيير نفسها وسلوكها وأفعالها من العدوانية الى الحسم ، وباله من فارق كبير بين الاثنين ! لقد كان من الممكن ألا تقدم هيلدا على أى نوع من المجازفة لولا الأزيمة التى وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات الا القليل . ففى أحد اجتماعات جمعية الخطباء ، كانت هيلدا ترأس الاجتماع وأعلنت أن « هارى » و « أبى » سوف يتحدثان اليوم . وبدأت أبى حديثها واسترسلت وأطالت وأسهب ، حتى أنها تجادلت اشارات هيلدا لها بأن تكفى بهذا القدر مراعاة للوقت ، واستمرت فى الحديث حتى نفذ صبر هيلدا ، وزاد الضغط فى داخلها لأن هارى كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت واقفة كمن لدغها عقرب ، وصاحت فى وجه أبى بكل حدة : « كفى يا أبى بالله عليك ! ان هارى سوف تقوته الطائرة ! » فما كان من أبى الا أن ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتى أنا ؟ » وأصرت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!! .

انطلقت هيلدا وآبى بعد الاجتماع الى الخارج وتعالى الصيحات ، وبدأ التراشق بالألفاظ والامانات بينهما حتى تجمع باقى الأعضاء لفض الاشتباك ، وسرعان ما انحاز الجميع فى صف أبى ، فلم يلوموا الوقت الذى ضاع ، بل القوا باللوم كله على هيلدا قائلين انها كانت حادة وعدوانية جدا كعادتها !! .

شعرت هيلدا بجرح فى كرامتها ، وبالعصب الشديد لأن أحدا لم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر فى قلقى . وفى الصباح التالى ذهبت الى بوب وطلبت منه أن يصارحها بالحقيقة ، وهل يرى انها « متعطشة للسلطة والجبروت » كما يراها الجميع ؟ .

فقال بوب : « هيلدا . . اذا كان الجميع قد اتفقوا على ذلك الرأى ، الا ترين انه يجب عليك بحث هذا الأمر وتدبره جيدا ؟ » فردت هيلدا : « نعم يا بوب أنت على حق ، ولكن ماذا أفعل ؟ » .

فقال بوب : « اذا كنت ترين أنك تستحقين هذه المعاناة جزء لك على ما فعلت فاستمرى فى طريقك ولا تغيرى أسلوبك . أما اذا لم يرضك

ذلك فحاولى تغيير نفسك • ويحسن أن تبينى بالتعرف على الاسباب التى تدفعك الى التصرف بهذا الشكل • هنا بدأت هيلدا حديثا من القلب لستمر طوال ساعتين ، اخذت تروى فيه لبوب عن ظروف طفولتها المأساوية • ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، الا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة • لكن ذلك النجاح الباهر لم يخفف من شعورها الفظيع بالدونية والخوف وعدم الأمان • كانت دائما تخشى أن يرفضها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراقى الجميل • فقررت أن تحصن نفسها بجمبة منيعة من الثقة ورباطة الجأش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنها لأول مرة تعبر بصنق عما بداخلها • فلم تجد حرجا من أن تصارحه بأنها كانت تقرب فى شرب الكحوليات أحيانا كلما شعرت بالإحباط •

قلما انتهت هيلدا من سرد مآساتها قال بوب : « ان اتعلم السلام مع النفس ، مع الاقراط فى شرب الخمر تسببا فى اختفاء ذاك الحقيقية وراء قناع العجرفة والتسلط والعنوانية » • ثم اقنعها بوب بضرورة أن تضع لنفسها هدفا يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقلاع عن شرب الخمر •

وكانت أولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها أبى واعتذرت لها ، وفى غضون أسابيع قليلة أصبح ملحوظا للجميع أن هيلدا قد أصبحت أنسانة أخرى أروع والطف كثيرا من سابقتها • ان لجوءها لبوب ومصارحتها له بمكنون صدرها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها أتت بثمارها الحلو • فاقدمت على تغيير تفكيرها وأقوالها وأفعالها تجاه الآخرين ، فلما أصبح الحسم – لا العنوانية – هو سلوكها لم يعد يقلقها رأى الآخرين فيها أبدا !! •

### هيا نبحر معا

حدث ذات مرة بينما كنا فى ( ناساو ) بجزر البهاما فى رحلة عمل ان أتيح لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية • وفى أثناء تجوالنا على الشاطئ فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لم نشهده من قبل • فقه رأينا شخصين يحلقان فى السماء بمظلتين تزدانان بألوان •• ويجنبهما حبل طويل متصل بمركب يدور حول

#### أداة المهاره الرابعه : اقدمى على المجازفه

الخليج • قرر بوب منذ وقعت عيناه على هذا المشهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا .. أنا لا .. اذهب أنت » • وفعلًا قام بوب بتأجير المظلة • وأخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما ، وقام المسئول عن اللعبة بتثبيت طقم المظلة وطوق النجاة حول جسمه ، ثم قام بربطه بخطاف كبير فى حبل مشدود الى المركب • وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما نعطيك الإشارة عليك أن تأخذ خطوة الى الأمام فى الهواء وكأنك تسقط من فوق المنصة » • ونظر بوب تحته الى سطح البحر من هذا الارتفاع الشاهق فشعر بدوار وغصه فى حلقة !! وفكر للحظة : « لا أستطيع ذلك » ، لكنه أدرك أنه لو لم يقفز فى الهواء ويرمى بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال • وقرر للمجازفة وقفز ليشفطه الهواء فى ثوان ، ويحمله هاليا عاليا فى السماء ... كان يرى تحته ( ناسا ) كلها ، والخليج الأزرق الجميل • حتى السمك الذى كان يتسللأ تحت المياه الرائعة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه احدى السحابات البيضاء الهشة التى كان يحلق بينها •

ولما عاد بوب من طيرانه كان يشعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين إنها لابد أن تجرب التحليق من هذا الارتفاع الجميل ، فشجعها حماسه الكبير على أن تقبل المجازفة • وفعلًا كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تماما •

لقد خرجنا معا من هذه التجربة برأى واحد ، وهو أننا لو لم نجازف بالخطوة الأولى ونرمى بأنفسنا فى الهواء من فوق المنصة لما وصلنا الى هذا الارتفاع الملق أبدا • ونفس هذا المبدأ ينطبق عليك اذا أردت تغيير سلوكك لتتقذى نفسك من دوامة القلق • ففى داخل كل منا شيء ما يخشى التقريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيودا على حركتنا وتشدنا الى الأرض دائما • لذا فان رفضك لاتخاذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها •

قد يرادك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك ، واطلاق الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جنيد أكثر حسما ، لكن لا تخافى ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالا وروعه حين تتعلمين الاقدام على المجازفة •

## الفصل العاشر

### أداة المهارة الخامسة

#### دعى المشاكل تمر

كانت لبوب زميلة فى جماعة ( توست ماسترز ) اسمها مارى فرانسيس برلسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة افادتها كثيرا . كانت مارى قد بدأت حياتها العملية فى عام ١٩٥٨ كسكرتيرة بمؤسسة لى هاليداي ، وهى من اكبر شركات العقارات فى دالاس ، وارتقت السلم الوظيفى حتى وصلت الى مقعد الرئاسة فى عام ١٩٨٩ . وقد حكى عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتفلسون يقلقون ! » وفى رأس كل منا ما يدفعه فى هذا الطريق دون أن يدري ، لذلك فقد قررت محاربة تلك النزعة عن طريق لعبة « الغواصة » . فى هذه اللعبة أتصور عقلى وكأنه غواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فإذا تسرب الماء ليملاً احدى هذه الغرف اغلقتها بإحكام حتى احافظ على قدرة غواصتى على الطفو . بمعنى اننى لو وقعت اية أزمة فى البيت أقوم بتركيز كل جهودى وفكرى نحو حل هذه المشكلة والخروج منها ، وأفصل للهموم الخاصة بعملى فى غرفة أخرى وأغلقها بإحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها . أما عند ذهابى الى العمل فأننى افتح الغرفة الخاصة بهموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماماً لعلنى التام اننى لا يمكن حلها فى المكتب . وفى نهاية يوم العمل وفى طريق عودتى الى البيت أقفل العمل بعيداً واستحضر أمور البيت كلها » .

ان لعبة الغواصة التى تمارسها مارى فرانسيس ، ما هى الا صورة



## اداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

لأحد أساليب اداة المهارة الخامسة ، وهى أن تتفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها . وقد قررت مارى من واقع تجربتها أن هذه الفلسفة تساعدنا على التقدم بخطى ثابتة فى عملنا ، إلى بجانب الاستمتاع براحة البال فى البيت وفى العمل أيضا . واليك التفاصيل ..

### اداة المهارة الخامسة

#### دعى المشاكل تمر

أن التفاوضى عن المشكلة لايغنى باى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها أو حلها . الشيء الذى يؤكد د . ريجيد ستيوارت أخصائى الطب النفسى بكلية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تترجمين القلق إلى فعل أو إلى اتخاذ قرار فانك بذلك تتخلصين من آثاره السلبية ، لذا يجب الفصل بين الهموم التى يمكن أن تتصرفى معها أو تتحكمى فيها ، وبين تلك التى تعتبر أمرا واقعا . فإذا لم يكن فى يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها » .

هل عرفت الآن لماذا أتت المهارة الرابعة – التى تعلمك الحسم ووضع الأهداف والمجازفة بسلوك جديد – قبل المهارة الخامسة ؟ .. لأنك بعد أن تستنفدى كل مالىك من طرق ، وتشعرين أنك لم تتركى بابا للحل الا طريقته ورغم ذلك لم تصلى إلى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام اداة المهارة الخامسة وهى ببساطة أن تدعى المشكلة تمر . هل ترين أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ .. نعم معك حق ، ولكن مع الاداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه . فانت حين تدعين المشكلة تمر تصبح أعصابك أمدا وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى ظننت أن لا حل لها أبدا .

#### حتى أدعها تمر !؟

قامت صديقتنا بولين برحلة إلى فريريكسبرج المقر الخاص لثيستر و . نيمتز قائد الأسطول الأمريكى فى الباسيفيك إبان الحرب العالمية الثانية ، وقد أثرت فيها كثيرا الحكمة التى كان ذلك البطل يعتر بها ويصحبها فى معاركه البحرية فى جنوب غرب الباسيفيك ، وهى الحكمة التى أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « أن البحر يابى كالحياة

## كيف نخلص من العلق

نفسها : سيد صابرم مستبد ، وإذا أردت أن تتوافق مع كل منهما فانهل من العلم بقدر ماتستطيع ، وابذل من الجهد قدر ماتستطيع ، ولا تقلق ، خاصة على الأمور التي لا يد لك فيها » .

من أبعد الاحتمالات أن يخوض أى منا اليوم معركة واحدة من معارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخرج عن ارادته .

كانت كارين تحكى أن اشد ما كان يقلقها هو الخلافات التي كانت لا تنتهى بين زوجها وأخته ، والتي كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها . فتقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة الا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجى وأخته ، واشد ماكنت أخشاه هو تأثير تلك الخلافات العاتية على اولادى . ويدأ لى اننى لو بذلت لكل منهما مزيدا من الحب والاهتمام لما تشاجرا بهذا الشكل . لكننى بذلت ما فى وسعى ، وأعيتنى الحيل ولم أجن الا مزيدا من الألم النفسى والعصبى ، ولم يزدهم ذلك الا عنادا وشجارا . وأخيرا صممت على ألا يكون لى شأن بشجارهما ، فهو مسئوليتهما ويجب عليهما حملها . فجلست مع كل منهما على حدة ، وأكدت لهما حبى ورغبتى القوية فى أن يسود السلام بيننا ، وأن يتحملا مسئولية ذلك ، وقلت اننى لن أتدخل للاصلاح مرة أخرى . وقد قلل ذلك الموقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن اذا حدث وحضرت أحد هذه الخلافات فأننى احتفظ بهدوء اعصابى ولا أتدخل أبدا » .

من المستحيل على أى انسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك انسان آخر ، لكن المرأة التي تعيل الى الاقراط والمبالغ فى رعاية الآخرين غالبا ماتتوهم أن لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كى تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكنها تفشل فى لحداث أى تغيير فى حياتهم أو شخصياتهم . وهكذا اذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لو فرت لنفسك راحة البال ، ولساعدت الآخرين على النضج بشكل أكثر يسرا .

كانت كيلي فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التفاوض عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها اصابة خطيرة بالراس منعتها من مواصلة عملها فى المحاماة . ووجدت نفسها فجأة مضطرة لأن تعود لدراسة تخصص آخر فى الجامعة . لكن استقلالها الذى فقدته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فماذا لو لم تحصل على

#### أداة المهارة الخامسة : دى المشاكل تمر

التفوق المطلوب لكى تحتفظ بالمنحة المجانية ؟ ماذا لو اضطرتها الحاجة الى الاعتماد على أبيها أو اختها الكبرى فى الانفاق عليها الى الأبد ؟ •

وأخيرا قررت كيلي الانضمام الى إحدى جمعيات الدعم الإرشادية التى ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالناس فى حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة الحظ لأن لديها من يحبونها ويقومون برعايتها • وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر بسلام فسوف تؤدي أفضل أداء فى دراستها وتحقق التفوق الذى تتمناه •

لن الحياة تكون أحيانا - كما فى حالة كيلي - سيذا صارما مستبدا لا يرحم ، فإذا ابتليت بمشاكل صحية مزمنة ، أو حوادث ، أو أعباء يلقيها أفراد الأسرة على عاتقك فليدك خياران : إما أن تغرقى فى القلق والألم بسبب المظلم الواقع عليك فتترككم المشاكل فوق رأسك ، أو أن تتعلمى كيف تتركين للمشاكل تمر • تأملى الأمور التى تسبب لك قلقا ، واسألى نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو تدخلت وفعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف لن يحل الا اذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أى شخص تغييره ؟

إذا جاءت أجابتك ( بنعم ) على السؤال الأول و ( لا ) على السؤالين الآخرين فهذه هى الحالة الوحيدة التى يكون فيها الأمر بيبك • عندئذ ارجعى الى باقى أدوات المهارة الأربع ، ثم جازقى بإجراء التغيير المطلوب • أما اذا جاءت لجابتك ( بلا ) على السؤال الأول و ( نعم ) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدى من أداة المهارة الخامسة وتتعلمى كيف تدعى المشاكل تمر •

#### ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

إذا بذلت كل ما فى وسعك ، ومع ذلك احتفظت بميلك الى القلق فانه بذلك تبعثين الى عقلك اللبائن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » • فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواعية بالاككتاب ، ونويات الصداع النصفي ، وباقى تشكيلة الأمراض التى يسببها التوتر والضغط

### كيف تتخلص من القلق

العصبى ، ويفتح أبواب روحك على مصراعها مرحبا بالمرارة والغضب والشعور بالذنب والخوف . فتكون النتيجة أن تقضى فعلا فى كل عمل تحاولين القيام به .

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف السر الذى لا يعرفه الا المحترفون فى هذه اللعبة . فبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب أى يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الأكتاف ، عليه أن يخطر بقله نحو كومة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخى تماما ، ثم يصوبها نحو الهدف . أما إذا قلق وخاف أن يقذف بها خطأ فى الماء مثلا ، فسوف يوفر له العقل الباطن كل الضمانات كي تطيش الكرة فعلا ويخطئ اللاعب ! .

وهكذا ترين أنك إذا لم تلقى يالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذى كنت تتمنينه . ان التفاضى عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من التوقع الايجابى ، وهى الاشارة التى ترسلينها الى عقلك الباطن فيزيدك بمشاعر الهدوء والسكينة ، ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك . ان الأم التى يستبد بها القلق فى منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس فى امكانها ان تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهى أمام خيارين لا ثالث لهما : اما أن تنساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضى ، واما أن تتصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه امارات السعادة . ان عدم استجابتك للتفكير السلبى يخلق فى داخلك ذلك التوقع الايجابى ، فتصبحين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتنجين بنفسك من دوامة القلق ، وإذا وقع مايسوء - لا قدر الله - كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح بلا ارتباك .

أما الآن وقد عرفت متى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف تعلمك كيف تقومين بذلك . سوف نسوق لك من الاساليب مايعلمك كيف تغيرين من نفسك بدلا من أن يضيق جهدك مسدي فى محسولة تغيير الآخرين .

### قوى بتحليل توقعاتك واحلامك

خرجنا من أداة المهارة الرابعة بانك يجب ان تكونى طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم ان تضعى تحقيق هذه الأحلام هدفا نصب عينيك وتخطى له . أما الأداة الخامسة فسوف تساعدك على أن تقررى أى من هذه الاحلام يخرج عن دائرة الواقعية .

لقد ظلت ( ايرين ) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب احلامها التى جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت أن تصدق أنها قد وصلت الى سن الأربعين دون أن تحقق حلمها الكبير وتمتلك هى وزوجها القصر الفخم الذى كانت تحلم به ، ذلك القصر الذى يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة !! .. ياله من حلم !!

تقول ايرين : « شئ ما كان يؤكد لى أننا عندما نبلى الأربعين سنكون قد امتلكننا قصر الأحلام ، فلما لم يتحقق حلمى شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن أن يأتى به المستقبل ، ووقعت فى دوامة القلق » . رغم أننا نشجع الناس فى ندواتنا على أن تكون لهم أحلام كبيرة وعظيمة ، لكن ايرين فاقت بتوقعاتها حدود الواقع والممكن والمتاح ، مما سبب لها القلق والحزن .. واضطرها الى التنازل عن تلك الأحلام ، رغم إيجابيتها .

أما التوقعات السلبية فسارعى بالتخلص منها ، واستفيدى من تجربة ( كيت ) ، إذ كانت تشكو من أنها فى خوف دائم من الا يكون أداؤها فى العمل على المستوى المطلوب .. وتقول : « لم يحدث أبدا أن تعرضت للانتقاد ، لكننى رغم ذلك قلقة دائما » .

أرايت كيف كانت توقعات ( كيت ) السلبية خارجة عن حيز المعقولة ، وكيف أنها لم تساعدنا على الاجادة ، بل استنزفت كل قسرة لديها على التفاؤل والاقبال على العمل والانجاز ؟

إذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، أو خوف من شئ ما لدرجة أن سببت لك التوتر والقلق فاسألى نفسك الأسئلة الآتية :

١ - هل هذه الرغبة أو هذا الخوف حقيقى أو واقعى ؟ لاحظى أن ايرين وزوجها لم يحققا فى حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يكون حلمها بالقصر الضخم معقولا ؟ عليك أن تعرفى طاقاتك وحدود

## كيف تتخلص من القلق

قدراتك جيدا ، وان تحسبى نقاط ضعفك وتأخذنيها في الاعتبار قبل ان تقدمى على الحلم . فاذا تميزت في شيء فعلا فلا تبخل على نفسك بالفخر والزهو ، وتمتعى بقوة اعتزازك بنفسك ، ثم انطلقى فى أحلامك وضعى أهدافك وتصورى نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة . أما اذا بنيت حلمك على أساس احدى المهارات التى لا تملكينها ، ثم أدركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل فى تحقيقه فتبلى فورا عن ذلك الحلم ، وعدليه حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركضى على ما تقدرين فعلا على تحقيقه . فقد كان زواج ايرين موفقا ، وكان أجدر بها هى وزوجها ان يستمتعا بحياتهما بدلا من تعكير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذى تحطم على صخرة الواقع .

انظري الى الوراء . . وتأملى ما مررت به من تجارب وأحداث حتى يمكنك الحكم بشكل صائب على توقعاتك وأحلامك : هل هى واقعية ام لا . اسألى نفسك : هل سبق ان حدثت الكارثة التى تخشين حدوثها الآن ؟ اذا أجبت بـ ( لا ) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية . وخذى ( كيت ) مثلا ، فلم يسبق لها أبدا ان نالت تقدير ( ضعيف ) فى عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد وهجوم . وانت اذا خشيت على أولادك من رفاق السوء فافعلى كل ما فى وسعك لكى تحولى دون حدوث ذلك ، عبرى عن مخاوفك ، ثم اسألى نفسك : هل سبق ان فعلوا ذلك ؟ فاذا أجبت بـ ( لا ) كان عليك الاقلاع عن هذا التفكير السوداوى ، وضعى بدلا منه تصورات ايجابية واكديها لنفسك بعبارات مناسبة .

٢ - هل ما أنوفعه من الآخرين منطقى ؟ ان عدم ثقة ( كيت ) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم أنه توقع غير منطقى لأنه لم يحدث أبدا من قبل . أما ايرين فلم تتعلم فى حياتها كيف تحل مشاكلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت ان يهب الآخرون لنجبتها ، وتوقعت ان يأتى زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها . . ويأله من حلم غير منطقى لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! .

٣ - هل أفكر بشكل منطقى وعقلانى فيما أتوقعه لنفسى ؟ عندما نظرت كيت فى قائمة الأساليب العشرة لتحريف الإدراك ( راجعى الفصل التاسع ) أدركت انها كانت تمنانى من خوقها من ان ينتقدما الآخرون لأنها تتبع أسلوبين من هذه القائمة وهما : الرغبة فى الكمال ، وحصى

أداة المهارة الخاصة : دى الشال تمر

الرفض • أما إيرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة فى حياتها ، فكانت تنظر الى منزلها الجميل الذى يناسبها على انه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ ( يجب ) و ( يتحتم ) . وذلك عندما سجت نفسها بين جدران الحلم بأن سن الأربعين يجب أن يحقق لها حلمها بالقصر العظيم •

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من أن ينتقدها الناس لو ظهرت فى مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس الفستان الذى حضرت به آخر اجتماع • وتعلق جين قائلة : « عندما أمسكت بنفسى متلبسة بالقلق سألت نفسى تلك الاسئلة الثلاثة • وأدركت من واقع اجاباتي أن ما توقعته كان سلبيا وغير واقعى • فكيف لأى من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ عضوا أن يتذكر فستانى الذى ارتديته فى المؤتمر السابق ؟؟ ! وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمنى ؟ هل سأعرض للهمز واللمز ؟ يالى من حمقاء ! لقد وقعت للحظات ضحية لقائمة أساليب التحريف العشرة •• وذلك لمجرد أنني قلقته مما يمكن أن يقوله الناس عني • لكنى بمجرد أن قمت بتحليل مخاوفى ضحكته من نفسى وتركت الموضوع يمر بلا اهتمام •

ان تحليل التوقعات والاحلام غير المنطقية ساعد جين كثيرا على تناول الامور ببساطة ، وملاحظة الخلل والتحريف الذى حدث فى مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصحيح هذا المسار •

٤ — ماذا يساوى ما يقلقنى بالمقارنة لعمري كله ؟؟ اذا كان قلقك ينصب على اخفاقك فى تحقيق أحد الأحلام ، وحتى لو كان الفشل نريعا فلا تياسى : خذى ورقة وقلم ، وارسمى خطأ طويلا يمثل حياتك كلها : الماضى والحاضر والمستقبل ، واقترضى أنك مستعمرين طويلا فوق الثمانين ، ثم ضع نقطة على الخط تمثل الفترة التى تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الاخفاق فى تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضآلتها بالمقارنة لعمرك كله •

افرضى مثلا أنك لم توفقى فى إحدى سننى الدراسة ، أو فى حياتك الزوجية ، أو فقدت عملك ، وافرضى أن الحزن والألم قد استغرقك لمدة عامين أو ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية اذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما فات وما هوأت ؟ تذكرى أن الآخرين سوف ينسون ما جرى لك اسرع مما تتصورين • ان ما تعتبرينه « فشلا نريعا » لم يكن الا حلما

## كيف تتخلصين من القلق

لم يتحقق ، فدعيه يمر ، وسترين أن ما بقي من العمر أطول مما فات اذا عشناه بروح وثابة و ارادة جديدة •

c - ماذا ساجنى من وراء القلق فى هذا الموقف ؟ ان القلق يكون احيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية انفسنا ، فالقلق المبالغ فيه على العمل يدفع كيت الى الانتحار فى عملها وادمانه من أجل الوصول الى الكمال ، فلم يعد لديها دقيقة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من ان تكون لها حياة اجتماعية من أى نوع ، ولم تعد هى فى حاجة لأن تحسن مظهرها او ان تؤكد وجودها فى أى موقف اجتماعى •• لماذا ؟ لأنها غارقة حتى انثيها فى العمل • اما ايرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذى كانت تعاني منه فى الثقة بالنفس ، فأرادت ان تعوض هذا النقص فى صورة مطالب مادية ضخمة بدلا من ان تفكر فى شحذ مواهبها ، واثبات كيانها كانسانة مسئولة عن نفسها وعن أحلامها ، وتتهتم بالآخرين •

لم يكن ( لجيلدا ) سوى أمل واحد فى الحياة هو ان تعتلى القمة فى عالم المقاولات ، وبدأت فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ، لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما أثر على عملها ، فأصابها الرعب من أن تسقط فى هوة الفشل وينهار حلمها تماما • كانت جيلدا تدرك انه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالغت فى هذا القلق حتى أضرت بصحتها ، وبدأت شكواها من الأمراض • وأخيرا لجأت جيلدا الى أسلوب « ماذا يهم » ؟ الذى شرحناه فى الفصل السادس من هذا الكتاب ، فوجدت انها قد أخطأت حين فهمت الكساد الذى اعتري عملها على أنه تقصير من جانبها ، فقد كانت تردد لنفسها : « اننى انسانية فاشلة وكان لا بد أن أكون أفضل من ذلك فى عملى » • وبالمرجوع الى طفولة جيلدا اتضح أن والديها قد قاما بتدريبها على أن تكون لطيفة ومحبوبة تعطى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخرين ينطوعون لحل مشاكلها بدلا منها • فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رأت أن « شخصها » هو الذى فشل وليس عملها • واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت فى انتظار اللحظة التى سوف يظهر فيها من يصرع لنجدتها وانقاذها حينئذ لن تضطر هى الى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا الى بذل الجهد فيه لساعات طوال •

لكن جيلدا أدركت الآن انها كانت مخطئة ، وإن احدا لن يسارع الى نجاتها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بانها فاشلة كان يحطم ثقتها بنفسها ،



#### أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل -مر

ويقف حائلا أمام تقدمها شبرا واحدا في عملها . وهنا قررت ان تكف عن السلبية فاتضح لها الرؤية لأول مرة . فانكساد الذي عانت في عملها لم يكن الا صدئ للهزة التي أصابت اقتصاد المنطقة كلها . ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام ان وضعها المالى أفضل كثيرا من غيرها . ونقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذى كنت اسببه لنفسى قررت ان اتنازل عن بعض أحلامي في دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من أن أفقد ثقتى بنفسى واعتزازى بها . فانا انسانة جديرة بالنجاح ، وسواء تحسن حال الاقتصاد ، أو تدهورت أعمالى حتى الصفر فلا فرق عندى ، سوف أخرج بسلام من أية أزمة ان شاء الله » .

لقد كان المبدأ الذى دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو أنه من المطلوب أن تكون لك أحلام عظيمة وأن تحاولى تصورها تتحقق أمام عينيك . وما زلنا نؤمن بأن التوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيدا من الخير ، ولكن اذا سببت لك توقعاتك - ايجابية كانت أم سلبية - أى قلق ، أو هزت ثقتك بنفسك ، فمن الحكمة انن أن تتخلى عن هذه التوقعات وتناسيها تماما .

#### عيشى في الحاضر وانعمى بجماله

فى صباح احد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربى احدى الصديقات - سوف نسميها كاشى - وأخذت تشكو من الأزمة التى تمر بها بعد أن فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها هى أيضا ، وأصبحت تخشى أن يضطروا الى التخلي عن الحياة الرغدة التى اعتادا عليها . وأظلمت الدنيا فى عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة .

بعد أن انتهت كاشى من سرد شكواها رد عليها بوب قائلا : « كاشى ، سأطلب منك أن تفعلى شيئا واحدا من أجلى ، اخرجى الى الشاطئ وتمشى هناك قليلا ، واحمدى الله على أنك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكرى فى النعمة التى جباك الله بها من جمال وصحة جيدة ، واعلمى أن لديك كل اللقومات لكى تقومى من عثرتك وتبدئى من جديد أنت وزوجك » . ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كاشى لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، اذ أعادتها الى الواقع الحاضر الملموس الذى تعيشه ، فانتشت روحها بسحر الشاطئ وروعته ، واعتلات

## كيف تتخلصين من القلق

نفسها شكرا وعرفانا لله رب العالمين الذى أحاطها بكل ما يتمناه الانسان من جوانب ايجابية فى الحياة ، وهكذا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق أو الخوف من المستقبل .

وانت ٠٠ اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الأزمات ، وأدخلتك فى دائرة القلق ٠٠ فسارعى باستخدام أسلوب « اللحظة الحاضرة » ونكرى نفسك أن مافات قد فات وأن المستقبل فى يد الله وحده ولا يمكننا التنبؤ بما يمكن أن يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشينها الآن هى اللحظة الوحيدة التى بإمكانك فيها تحريك الأحداث من حولك .

لقد استفادت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس فى الثمانينات تقول : « لقد كنت أكره دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت حياتى كلها فى قرىتى الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افترقت بشدة كل اهلى وجيرانى وأصدقائى ، واقتنعت أثنى لن أشعر بالسعادة أبداً فى دالاس » . ومن فرط الوحدة والتعاسة ، كانت جين تتصل يوميا بأهلها فى نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى أن تعد الأيام حتى تعود الى « البيت » .

وفى إحدى مكالماتها مع صديقة عمرها ، وبينما هى مسترسلة فى سرد عذاباتها وشقاؤها للمرة الواحدة بعد المليون (!) بادرته صديقتها بهدوء قائلة : « أما أن الألوان يا جين كى يلحق عقلك بجسدك فى تكساس !!؟ » .

فى أول الأمر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة المرافرة مع الواقع . لكنها أدركت أنها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل . لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما . ومن هنا قررت أن تتقبل الحقيقة : أنها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا . وصممت على التكيف مع الواقع من حولها ، وبدأت بالمحال التجارية فاقتارت سوبر ماركت وصيدلية قريبة من منزلها كى تتعامل معهما ، وبدأت فى البحث عن أصدقاء جدد . ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين باللولؤة ووصلت الى جوهر الحقيقة : لقد أدركت أنها مسئولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهداها ذلك الإدراك الى مجال العمل الجديد الذى أحبته ووفقها الله فيه ، وتزوجت برب ودخلت عالم ( الحياة الإيجابية ) .

أداة المهارة الخامسة : دى المشاكل سر

اننا حين نعيش فى الحاضر نبعد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالعقل لا يمكنه التركيز فى اتجاهين فى نفس الوقت . فاذا نجحت فى ابعاد سيناريوهات الفواجع الوممية عن شاشة عقلك ، وركزت تفكيرك فى الايجابيات فلن يعرف القلق طريقا اليك . وقديما قالوا : اذا انت احصيت ما لديك من هبات ونعم ذهب همك وزاد حبك للحياة . . . وبالحا من كلمة خالدة ! : نكرى نفسك دائما بما تتمتعين به من مزيا ، هل انت انسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل فى بيتك مايكفيك من طعام ؟ هل تستظلين بسقف يحميك ؟ . . فكرى فيمن لهم مكانة خاصة عندك ، هل لديك من تكرسين حبك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجمعى اليها كلما قلقت على شىء ما خارج عن لرادتك ولا تملكين حياال تغييره شيئا .

### خصصى وقتا للقلق !!

اذا حاولت مرة ولم تفلح جهودك فى تغيير اتجاه تفكيرك بعيدا عن القلق والاسترسال فى الأفكار والهواجس التى تتلف اعصابك ، عنئذ يجب ان تضعى حدودا زمنية للفترة التى يستغرقه فيها القلق ، ولتكن نصف ساعة فى اليوم . ولا تزيدى عن ذلك تحت أى ظرف من الظروف . ابحنى عن ركن هادىء فى البيت ، واغلقى الباب ولتركى لخيالك العنان ليرسم كل ماتخافينه ، ثم اشحنى ذهنك واستجمعى افكارا عنيدة حتى تطردى خارج رأسك كل ما يمكن أن يخيفك . اعترفى بكل أمر من هذه الأمور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم اشكرى كلا منها على الفائدة التى سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم اكدى لنفسك أنك سوف تستفيدين من مواجهة نفسك بكل مخاوفها . وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى آخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قومى بأى نشاط يتطلب منك التركيز ، التحقى مثلا بأى معهد أو مدرسة لتعليم الحرف اليدوية أو الفنون أو أى نشاط آخر وابذلى مافى وسعك للجادة فيه . فما ان ينشغل ذهنك تماما بالأفكار الممتعة المثيرة التى يبدعها النشاط الجنيد حتى ينصرف تماما عن القلق .

ان صحبة الأفراد الذين يفكرون بشكل ليجابى سوف تعينك كثيرا على أن تعيشى الحاضر بكل جماله . اذا ابتعدى بكل قوتك عن رفاق القلق كى تعيشى فى سلام .

### استخدمى خيالك

ضرب اعصار شديد مدمر احدى المدن الساحلية ، مما اسفر عن حدوث فيضان مروع أغرق معظم المنازل ومن بينها منزل ( كرسيتين ) . ومنذ ذلك اليوم المشؤم أصبح مجرد دبيب يضع قطرات من المطر يقزعها ويصيبها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويزيد ويفيض حتى يغرقها مرة أخرى . وفى احدى الليالى المطرة . . أشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « اهدئى ياكرستين واطمئنئى فإذا سخلت المياه الى المنزل فسوف نصعد الى الدور العلوى ، بل الى غرفة السطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها المعورة ، حتى انها أخذت ترددها لنفسها كلما سمعت صوت المطر . أصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة فى غرفة السطح بمان من دوامات المياه . . تلك المياه التى أخذت تتسحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى اختفت وجفت !

ان تلك النصيحة التى قيمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل انسان ، فاستخدمها اذا شعرت بالخوف واستقيدى من قدرة عقلك الباطن على نسج صورة جديدة لك تتعمين فيها بالأمان والسعادة والصحة وراحة البال .

لقد أوحى لنا ( شاكتى جاوين ) فى كتابه « ابداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية واخذنا نطبقها عند الرغبة فى صرف الذهن عن القلق . فاللون الوردى ابتداء لون يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين فى صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولى أن تتصوريهن داخل فقاعة وردية اللون يمرحون ويلعبون فى سعادة ، والفقاعة ترتفع بهم وتحلق فى السماء بينما تؤكنين لنفسك أن كل شيء على مايرل . انك بذلك تفتحين النوافذ للقلق كي ينطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلى . وسوف ينعكس ذلك بلا شك على كل من تحبين .

ومن اطراف الأساليب أيضا أسلوب التصور الفكاهى الذى تنصح باتباعه ( مارى ماكلور جولننج ) و ( روبرت ل . جولننج ) فى كتابهما الرائع « لا تقلقى » ، فيقولان بضرورة أن تغيرى نهاية سيناريو القلق الى نهاية فكاهية وغريبة وساخرة من نوع « شر البلية مايضحك !! » فيمكنك

#### أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل سر

ان تتصورى مثلا أن مخلوقات غريبة من الفضاء الخارجى قد هبطت الى الأرض لتقدم لك المال اللازم لدخول ابنتك الجامعة ! وقد يصرح خيالك فترين ابنتك تتقب فى غابات نائية ، فتكتشف بالصدفة نوعا جديدا من السكر لا يعطى سمعات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !!

أما « شر البلية » الذى يضحك فيجعلك ترين ابنتك فى أسعال بالية ، وثوب مرقع رث تستجدى الرائح والغادى من أجل قنات خبز تسد بها رمق صغيرها البائس على ذراعها !! حين تدركين مدى سخف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين فى الضحك .. وحين تضحكين لايمكن ان يقترب منك القلق .

#### العفو عند المقدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا سمعت على الانتقام .. فقم واحفر قبرين ! » فالأول طبعاً لمن آذاك ، والثانى لك أنت !!

ان التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الاغراق فى تخيل المصائب تقع على رأس من آذاك وظلمك ، كلاهما يستثير فى داخلك شعورا بالذنب والعجز ، وهكذا تبدأ الرغبة فى الانتقام فى تقويض ثقته بنفسك حتى تتركها حطاما وفتاتا . لذا فعليك اذا كنت تعرضت فعلا لفقدان شىء عزيز أن تضعنى هدفا لنفسك هو أن تصفحى عن التسبب فى هذه الخسارة .. وان يحدث هذا طبعاً بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجيا من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة .

ان العفو الحقيقى كما نراه هو ان تشعرى أن الخطأ أو الظلم لم يقع فى الحقيقة فعلا ، أى انه ببساطة أن تدعى الحب يحتل مكان الغضب . وقد سمعنا فى إحدى الندوات عن طريقة لتصوير العفو والصفح ، ونعتقد انها ستكون ذات عون كبير لك فى التقلب على سورة الغضب : اغمضى عينيك وارسمى بخيالك صورة « للأنأ العليا » التى تمثلك ، واجعلها مثلا للحب والتسامى قولا وفعلا ، ثم تخيلى « الأنأ العليا » للشخص الذى تودين الصفح عنه ، ثم انسحبى أنت واركبى هاتين الاثنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم فى هدوء . وكلما عدت الى التفكير السلبي فى ذلك الشخص سارعى بالرجوع الى هذا المتصور ، واستحضرى كلمات ( الأنأ العليا ) لكل من الطرفين ، وان يمضى وقت طويل حتى تتغلبى على مشاعر الغضب وتصفحى عن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك .

## كيف تتخلصين من القلق

ان العالم ملئء بالنماذج البشرية التى تقامى المرأة الأمريين على ايديهم ، لكن الأمر يتطلب منك أحيانا أن تضعى حدا لخصائرك ، وتختصرى طريق الألم بان تقطعى كل صلة لك بهؤلاء الناس .

### لكل منا جراحه !

عندما نتحدث جين امام الحاضرين فى اية ندوة ، فانها تحكى لهم عادة عن الحادث الذى تعرضت له فى طفولتها فتقول : « ترى لو كنتم معى فى هذه الفترة ، هل كنت سأتصن من رؤية جراحكم كما كنتم سترون آثار الحروق والجراح على جسمى ؟ » ان الجراح القديمة أحيانا ما تكون خفية ، خاصة اذا كانت بسبب القلق ، أو المرض ، أو فوضى الحياة الشخصية . لكننا نستخدم جميعا فى هذا الأمر ، فلكل منا جراحه التى لم تنمل ، .

وما ان تنتهى جين من كلمتها حتى يسارع اليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التى يستدعونها أحيانا من ماضى الطفولة البعيد الأليم . تقول جين : « كبرا ما يراودنى أن طفولتى بكل آلامها وعذابها لم تكن شيئا ينكر بالمقارنة لما يحكونه لى ، لكنى دائما أقول لهم لايم نوع الجرح الذى يرقد فى داخلكم ، فجمال الروح يطفى على كل الآلام . وحين تؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فسوف تصبح آثار الجراح دليلا لا على الألم فصعب بل على الشفاء أيضا » .

ان الجراح التى تصيبنا فى الحياة تكون خارجة عن ارادتنا و لايد لنا فيها . لذا يستحيل علينا محو آثارها مهما بذلنا من جهد . لكن ما فى ايدينا فعلا هو ان ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بأن الجمال يكمن فى داخلنا . ونأمل أن تتمكنى من تحقيق ذلك مع أداة المهارة الخامسة .

**الباب الثالث**  
**كيف تستخدمين أدوات المهارة**  
**في التخلص من القلق ؟**





## الفصل الحادى عشر

### الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضوات جماعاتنا الارشادية اتضح ان القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة واهمها مشاكل العمل والمال . لذا فسوف نشرح لك كيف تستخدمين ادوات المهارة الخمس للتخلص من القلق الذى تسببه هذه المشاكل بالتحديد .

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الاقساط والفواتير هو الهم الاول لبعض الحالات ، بينما تلاه عدد آخر من المخاوف ومنها :

- عدم وجود الأمان للمدى من غير الزمن عند الطوارئ ، والمرضى ، أو التقاعد .
- عدم القدرة على لاختراق « السقف الزجاجى » ، أو الحد الاقصى لترقية المرأة فى العمل .
- الاسراف .
- عدم وجود زوج يشارك فى الدخل .
- الصراعات الشديدة فى العمل ، أو الفشل فيه أو تركه .

فى احدى الجلسات حككت لويز قائلة : « بعد حصولى على الطلاق انتقلت حياتى الى فوضى فى كل شىء وخاصة شئونى المالية ، فقد بحثت عن عمل فلم أوفق فى ذلك ، وبدأ القلق يلزمنى خوفا من أن أعجز عن الوفاء بالتزاماتى ، وذاد الطين بلة ائنتى ارفض القيام بدور المسئول عن ضبط

## كيف نتخلص من العلق

الميزانية والحسابات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة اذا تعطل جهاز التكييف .. هذا لا يناسبنى . ولا اريد القيام به ، انما اريد ان اعيش خالية البال وانطلق فى كل اجازة الى الشاطئ الهوى والعب فى الماء والهواء وانعم بالحياة . لكن أين المفر من الواقع ؟ لقد حاولت كثيرا ان ابعد هذه المشاكل عن رأسى ، وكلما طال التسريف زاد القلق وتضاعف واستمر الحال بسى الى ان خاصمنى النوم .. وأصبحت اقضى الليالى ساهرة احملق فى الفراغ من فرط الخوف والفرع .

ان حالة لويى لا تختلف عن الكثيرات ممن يعجزن عن اتخاذ القرار فيما يختص بالشئون المالية ، فقد عودها والدها منذ الصغر على ان يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضا . ويعد زواجها القت بالتركة كلها على عاتق زوجها كى يواصل الدور الذى بدأه والدها . لكنها بعد الطلاق فوجئت بان عليها مواجهة كل هذه المسئوليات وحدها فشعرت بالعجز . ونفس التفسير ينطبق على عملها فهى لم تتأهب نفسيا لكى تقتحم مجال العمل ، خاصة وان الوظيفة البسيطة التى عثرت عليها لم تحقق لها الا دخلا هزىلا لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذى اعتادت عليه مع زوجها السابق . بالاضافة الى شعورها بالتركة الظالمة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤهلاتها ومع ذلك ينالون من الترفقيات والعلاوات ما يحرم عليها . ولما حاولت ان تعبر عن رأيها بحسم ويصوت عال وصفها الزملاء بالعدوانية والشراسة . لا عجب ان ان تنتمى للهروب الى الشاطئ وتنامى كل هذه الهموم ، ولكن متى كانت مياه البحر قادرة على غسل الهموم والأزمات المالية ؟ .. انك اذا لم تعالجى هذه المشاكل وتواجهى التحديات والصراعات فى العمل فلن تصبحى الا صورة من لويى : رهينة تعيش فى سجن القلق !!

## لماذا يسبب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبع أصلا من النقائص الثلاث التى نكرناها فى الفصل السادس ، بالاضافة الى بعض العوامل المساعدة التى يفرزها المجتمع ومنها :

١ - أن نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم فى تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو فى اقتحام مجال الأعمال

الابتعاد عن القلق في السائل المالية والخاصة بالعمل

الحررة ، أو حتى في ادارة شئونها المالية بنفسها • وهذه السلبية تقودها من فشل الى فشل حتى تفقد ثقتها بنفسها •

٢ - يوقع المجتمع على المرأة في عملها عقوبة تتمثل في تخفيض راتبها وحرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالبتها بتحمل الجزء الأكبر من مسئولية رعاية الأطفال وتربيتهم •

٣ - لا يتم تدريب الفتاة من الصفر على أن تحل المشاكل أو تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال •

تعالى نجعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسعى اليه جميعا ، ولنبدأ بتحقيق الأهداف القريبة ، فعليك أن تتعلمي بمساعدة اموات المهارة ان تتغلبى على تلك النقائص الثلاث ، وتصبحى أكثر حسما وقدره على تحقيق الأمان المادى لنفسك • فاذا نجحت فى ذلك واتبعت الكثيرات طريقك عندئذ سوف يتغير المجتمع حتما •

### انظرى الى الجانب المشرق

تنشأ الفتاة على فكرة أن النجاح فى عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لا يجب أن تحجب عنك الصور المشرقة التى أصبحت تخطف الأبصار لسيدات حققن نجاحات عظيمة فى ذلك العالم •

واليك مثال كارين جونسون خبيرة الاقتصاد المنزلى بشركة ايلمبرى التى التحقت بعملها فى هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها أن تصل الى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختبار الباردة » • وفى المقال الذى نشر عنها فى مجلة ووركينج وومان فى عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتب بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت الى منصب نائب رئيس شركة بوردون ، وأصبحت عضوا فى مجلس ادارة الـ GAD التى تضم صفوة رجال الادارة والأعمال ، لقد وصلت كارين الى قمة النجاح لأنها أحسنت اعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية فى جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالإضافة الى نبلوها تخصصية حصلت عليها من جامعة لوكوردون بلو فى باريس ، ثم كانت الخطوة التالية أن تراقب عن كُتب اداء الكبار من اصحاب الخبرة فى الشركة وكلهم من الرجال طبعاً ، ثم اقدمت على

### كيف تتخلص من القلق

للمجازفة باستخدام نفس هذه المهارات التي تعلمتها • تقول في إحدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد أن أقوله في عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » •

تعلمت كارين أن تتبع أسلوب النقد البناء بدلا من محاولة إرضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأي الآخرين فيها • بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل إحدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها في العمل •• تقول : « لقد فقدتها كمصديقة الى الأبد ، لكن المرأة إذا أرادت أن ترتقي سلم النجاح في العمل ، فقد تضطر أحيانا الى أن تسبب الاحباط وتثير الاستياء بل والغضب أحيانا في نفوس الآخرين » •

أما صديقتنا ( تانيا ) فلم تتسلح بالعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وتريعت على القمة في عالم العقارات • لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمس أولاد ، لكن زوجها مجر البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا سند ولا مورد ، ولا حتى أية مؤهلات تعمل بها لتعول هذا العدد الكبير من الأطفال • ولم تجد أمامها الا أن تبدأ في بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الاسوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم ضائكة الدخل الذي كانت تحصل عليه ، حتى أتى يوم كانت تستمع فيه الى حديث واحد من اكبر سماسرة العقارات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وامهر امسايب البيع • وما ان انتهى من حديثه حتى اقتربت منه وقالت له : « كم أتمنى ان أصبح مثلك •• أريد أن أتعلم منك فنون البيع » ، ثم حكّت له عن ظروفها وتجاريتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كي تنضم لفريق البيع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن • ثم ما لبثت ان استقلت عنه ، وانطلقت باسمها في عالم العقارات حتى أصبحت من اصحاب البلايين ، ولم يشغلها نجاحها عن حياتها الخاصة ، بل لقد تزوجت من جديد وأنجبت ثلاثة اطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحها حتى الآن •

تري •• هل كان من الممكن ان تصل لكارين او تانيا الى النجاح الساحق في دنيا المال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق او شل حركتها الاحساس بالعجز عن اتخاذ القرار أو حل المشاكل ، أو الشعور بالعدم القيمة أو الزيف ؟ مستحيل ! لنهما ليل حل على انك لو أردت

الابتعاد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

ان تنجى فعلا فان الفرصة سانحة امامك رغم كل المعوقات • ولك الخيار : اما ان تقى رهينة للقلق او ان تقلى «سيئا وتبتى قدرتك •

استخدمى اداة المهارة الاولى للقضاء على

### القلق بشأن المال

ان اول خطوة يجب عليك القيام بها ، هى ان تجلسى فى هدوء وتدوني فى كراستك كل مايفللك من الناحية المادية – قد تكون مثلا من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافى لدفع الأقساط ، أو لانخار نفقات الجامعة للأولاد ، أو لتكوين مبلغ ما للزمن عندما تصلين الى سن التقاعد • أو قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل •• ايا كانت مشاكلك •• لكتبيها !

والآن استدعى اداة المهارة الاولى : فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق حتى تصلى الى التشخيص الدقيق للمشكلة ، وكتبيه كالاتى :

« اننى انفق أكثر من سحلى » مثلا ، أو « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التى مرت بنا الكثير » ، وهكذا • ثم قومى بعمل مقارنة بين بذلك ومستوى الانفاق حتى تضعى يدك على حقيقة هذا القلق : هل له أساس واقعى أم لا ؟ ثم اسالى نفسك هل كتبت كل شئ فعلا ؟ •• ان الأداة الاولى سوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافيا داخل نفسك ويمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفى بعدم الأمان أو الدونية يدفعك الى الاسراف فى جوانب غير محسوبة فى الميزانية • واسالى نفسك : هل انا فى حاجة فعلا لسيارة جديدة الآن ، أم اننى اريدها دليلا فقط لكى اثبت نجاحى امام الآخرين بدلا من ان اثبت لهم اننى افخر بذاتى لأننى انسانة وتستحق النجاح ؟! •

ولكى تطمئنى الى ان النقائص الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها طوليا الى أربعة اعمدة تمثل الطرق الأربعة نحو القلق ، كالاتى : الطريق النفس – مجتمعى ، الطريق الغريزى ، الطريق المجتمعى ، الطريق الفسيولوجى ، ثم اسالى نفسك هل ينطبق اى منها على حالتك ؟ •• لكتبى تحت العنوان الاول اذا كنت ترين ان شعورك بذلك يؤثر على مقدار ما تنفقينه فى بنود غير محسوبة • هل تصرفين فى شراء الملابس مثلا ، أم السيارات ، أم

## كيف نتخطى من القلق

أدوات التجميل لتعويض نقص ما تريئه فى نفسك ، وتعقددين أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هل تعتقدن فى قرارة نفسك أن مشاكلك المادية لن تحل إلا اذا تولاها أحد الرجال فى الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الفريزى اسالى نفسك : هل تدفعك الرغبة فى رعاية الآخرين نحو الانفاق بحماقة كي تبرهنى لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالى ساهرة تفكرين كيف تسدين ما استحق عليك من الفواتير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعى اسالى نفسك : هل تضطرين لدفع مبلغ كبير لن تعتق بمنزلك أثناء النهار مما يرهقك ماديا ؟ أم هل تحتل المهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافى لأداء عملك مما يؤثر على سذك ؟ قد تبدو هذه المشكلات بلا حل ، لكن لا تترددى واكتبيها ولشحدى ذهك واستجمعى أفكارا وحلولا لها . افعلى مثلما فعلت « جينجر » مثلا التى قررت أن تكون أكثر حسما وتفتح مجالات عمل جديدة فوجدت حلا لمشكلتها وحين عثرت على عمل بمرتب أكبر استطاعت أن تدفع لمديرة المنزل دون ارهاق لميزانيتها ، بل أنها بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل أكثر وأكثر .

أما العنوان الفسيولوجى فاكتبى تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثر التقلبات فى الهرمونات على سلوكك فتجعلك عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير صائبة حول الانفاق عندما تكونين فى الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ اذا صح هذا فعليك أن تكونى حاسمة مع نفسك فى البحث عن علاج لهذه المشكلة بأن تضعى جـدولا للمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام .

إن الوقوع فى دوامة القلق خوفا من الفشل فى العمل يكون ستارا فى بعض الاحيان يخفى وراءه السبب الحقيقى وهو الخوف من النجاح !! فانت فى الواقع تريدن أن تتسم تصرفاتك المادية بالحكمة ، لكن عقلك الباطن يقول لك أنك انسانية غير كفء ولاتستحق النجاح ، فتكون النتيجة أن تدمرى نفسك تحت وطأة الندم والأسى . وقد يكون الخطأ فى أنك تقيمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادى . هذه أمور ترجع فى أصلها الى مدى اعتزائك بنفسك .

الإبعاد عن القلق في السائل العاليه والخاصة بالعمل

عندما تنتهين من هذه الخطوة تكونين قد وضعت يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك . اكتبى هذه الأسباب كلها ثم ابحثى عن قصة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطغولة المعذبة ، مثل طغولة بوب التى شعر فيها بالنقص بسبب قدمه العاجزة ، أو جين التى كانت لا ترى فى نفسها الا الطغولة التى تملأ اثار الجروح والعروق جسدها ووجهها : استخدمى أسلوب « وماذا يهم » كى تفوضى أكثر وراء أصل المشكلة . إذا استخدمت أداة المهارة الأولى ومع ذلك ما زلت تعتقدين ان مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لا يكون لديك بالفعل أى مذكرات خفية ، عندئذ اكتبى التشخيص : « ان مشكلتى هى اننى أمر بضائقة مالية عابرة » .

### مع أداة المهارة الثانية

#### وطريقة « ١٣ » !

انت الآن مستعدة لاستخدام أداة المهارة الثانية : اعرفى خياراتك - خذى ثلاث صفحات فى كراستك وضعى الأولى عنوانا : استبدلى . الثانية : ابتعدى عن ، والثالثة : اقبلى . ثم اشرحى ذهنك واستجمعى طرقا ووسائل للعمل من أجل معالجة هذا القلق الذى تم تشخيصه . اكتبى كل شئ مهما كان تافها أو مضحكا ، فاذا تعذر عليك التفكير فى حلول فعالة ، ابحثى عن انسانة ايجابية تفكر بشكل عملى لمساعدتك ، وابتعدى عن رفاق القلق تماما .

ان الجزئية الأولى من هذا الأسلوب « استبدلى » تقدم لك حولا مثل الخروج الى العمل لو كنت لا تعلمين ، أو الحصول على عمل اضافى أو اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، أو وضع اهدف أكثر واقعية للميزانية . لقد اختارت صديقتنا ايرين الحل للناسب لمشكلتها المالية بأن ضغطت الاتفاق ، فقررت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص آخر ، ثم التحقت بعمل اضافى أيضا . يمكنك أيضا اللجوء الى مستشار مالى ، أو أحد موظفى البنك الذى تتعاملين معه كى يساعدك فى وضع ميزانية منضبطة . وقد تلتحقين بأحدى دورات تعليم اعداد الميزانية ، أو للتدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم .

أما فى الصفحة الثانية وهى بعنوان « ابتعدى عن » فلكتبى :

## كيف تتخلص من القلق

• سوف اتعلم كيف أكون حريصة في الانفاق ، سأجمع كوابات التخفيض وانتظر موسم الأكازون . وأستمع الى محاضرات فى فن تسويق الملابس حتى لا اضطر الى شراء خمسة أو ستة أزواج من الأحذية فى الموسم الواحد !! » •

تأملى عادتك الشرائية وفكرى •• هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمانات لجرحك العاطفية ؟ هل تنبغين كلما جرح شعورك احد . أو حين تشعرين بالوحدة والحزن الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكى تريحي نفسك من الألم النفسى والعاطفى ؟؟ •• تخلصى قورا من بطاقات الائتمان ، وسندى بيجونك ثم اتبعى أسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلى بتلك العادات السيئة هواية أخرى تشبعك ، قومسى بمساعدة الآخرين وتقييم الخدمات لهم حتى تشعرى بالرضا عن نفسك ، وتعلمى أن ترفضى التفكير السلبى •

فى صفحة « اقبلى » •• انتقى من بين الأدوات والسلوكيات التى تساعد على الشفاء ما تريئه مناسباً لك •• واكتبى : « صحيح أننى لا أدرى من أين أتى بالمال لكى أسدد الفواتير ، لكننى أعرف أننى إذا تخلت عن أحلامى غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسى باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتى ، وسأتعلم أن أدع الأمور تسير بسلاسة وأترك المشاكل تمر » •

بعد أن تستخدمى كل الحلول المتاحة أمامك خذى عهداً على نفسك أن تقومى بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الأقل •

## ضعى تصوراً للأهداف المادية

### مع أداة المهارة الثالثة

مع أداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل • وضعى تصوراً لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب إيجابى وفى الزمن المضارع •• اكتبى مثلاً : « أنا أعرف كيف أتصرف فى أمور المال » • أو « أن راتبى كبير ويغطى جميع احتياجاتى » • أما الخطوة التالية فهى أن تضعى تصوراً للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدى ذلك التصور ببعض العبارات الإيجابية • قد تتصورين نفسك مثلاً وقد اكتظت حقيبتك بالنقود فئة ١٠٠ دولار حتى تساقطت منها ، وكى تبرا نفسك من ادمان الشراء تخيلى متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة X



الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بالمرء .

كبيرة حمراء ، ثم اكدي لنفسك أن لديك من المال الوفير ما يكفيك ويزيد .  
واستخدمي أسلوب الإيحاء كالآتي : « سوف ارتدى الفخر ثيابي واقنع  
نفسي أنني لا أعاني من أية مشكلة مالية » . و « سأشغل نفسي في  
هوايات أكثر إفادة حتى أبتعد عن الانفاق » . اتركي فراغا بعد كل فترة  
حتى يسهل عليك المراجعة بعد تنفيذها ، ثم أعيدى برمجة عقلك الباطن  
عن طريق تصورات جديدة في كل يوم وكلما أحسنت لكتبي من العبارات  
مايشجعك على المضي في طريقك .

عندما تولدت داخل بوب الرغبة القوية في أن يغير نفسه من السلبية  
الى الايجابية حتى يستطيع بارادته القوية أن يتغلب على عقسقه بدأ  
في قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب تايلور هيسل فوجد فيه  
الحقيقة التي غيرت مجرى حياته : « ما استطاع العقل انركله وتصديقه  
استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع بوب بفضل هذه الحقيقة أن يصبح أكثر  
ثقة في نفسه وأكثر ايجابية ، ونجح فعلا في التخلص من عقته الى  
الأبد . ورغم خوفه من مواجهة الجمهور في بداية احترافه القاء  
المحاضرات العامة ، الا أنه نجح في إعادة برمجة عقله الباطن كي  
يستقر في وجدانه أنه غير خائف من المواجهة ، كما أنه سعيد بالمقابل  
المادي الذي سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته . فوضع لنفسه هدفا جديدا  
هو أن يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور في مدرسة تومست  
ماسترز ، ثم أخذ يتصور نفسه وهو يلقي كلمته وسط ترحيب المستمعين ،  
وأخذ يعمل بجد واجتهاد محققا أهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالارادة  
والتصميم الى ما كان يتمنى ، وذلك بفضل لقناعه لعقله الباطن بأنه قادر  
على التفوق في عمله حتى لو كان في مجال جديد تماما عليه .

من الملاحظ أن كثيرات من النساء اللواتي يردن تحقيق الأمان  
المادي لأنفسهن يدعن الفرصة لنقص الاعتزاز بالنفس ليدمر كل الجهود  
في هذا الصدد . فكل واحدة منهن كانت تشعر في قرارة نفسها بأنها  
« لا تستحق » أن تحقق الثراء المنشود .

من بين تلك النماذج إحدى الزميلات - وليكن اسمها لويز - التي  
تلقت عرضا من إحدى الشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمدة  
شهر واحد في مقابل ثلاثين ألف دولار . في بادئ الأمر شعرت لويز  
بفرحة غامرة ، إذ لم يسبق لها أبدا الحصول على هذا المبلغ الضخم  
في شهر واحد . وفعلًا نجحت في مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

## كيف تختصين من القلق

البيت .. ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعرفين لماذا ؟  
استمعى الى تبريرها : « لم أصدق أنني أستحق الحصول على ثلاثين  
الف دولار فى شهر واحد فقط ، فالناس لا ترائى على حقيقتى .. أنا انسانة  
مزيفة لا يمكن أن تنجح .. واجتاجتنى الكوابيس بسبب ذلك المال ،  
وأصبحت حياتى جحيما .. كنت أرى فى المنام مدير الشركة وهو يعنفنى  
ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ  
ثم يمد يده فيخطفه من يدي ! وسيطر القلق على تمامى حتى أصبحت أرى  
شبح الفشل يطاردنى للرجة أقعدتني عن الخروج للعمل طوال ذلك  
الوقت ، »

لقد انكرت لويز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لجرد أنها  
لا تؤمن بقدراتها وبقيمة ذاتها ، لذا فهى فى أشد الحاجة الى أن تضع  
أمام عينيها هدفا واحدا هو أن ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها أن  
الشركة لم تدفع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها فعلا قادرة على القيام بما  
أوكلوه اليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة  
كبيرة .. عليها أن تتصور نفسها واقفة أمام الجماهير التى تستقبلها بكل  
حفاوة واعجاب ..

ان الفاصل الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى أهدافه  
هو مدى تصميمه وتمسكه بطموحاته الايجابية .. لذا فعليك عند تخطيط  
ورقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى أن تفقى على نفسك بالأحلام  
العظيمة ، وحين تتحقق هذه الأحلام قسمى لنفسك للتهنئة بكل حرارة ،  
ثم انتقلى الى انجازات أكبر وأكبر ..

## الى أى مدى تستطيعين

### المجازفة ؟

ان أداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالتحرك الفعلى نحو  
الهدف .. راجعى أولا الحلول التى وصلت اليها عند تطبيق طريقة ( ١٢ )  
على المشاكل المالية ، وابحثى ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الابتعاد  
عنها ، أو تقبلها ؟ .. ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند  
تصور الأهداف ؟ .. سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك ..

الاعتماد عن القلق في السائل المالي والغاصه بانهم

لقد كانت احدى صديقاتنا تعاني من زوجها الذي لايعرف للمال حسابا ولايقدر المسئولية ، فقررت أن تواجه تقص الثقة بالنفس الذي كان يسيطر عليها وقررت ايضا الا تصبح عضوا خاملا في الأسرة . فتعلمت كيف تدبر شئونها المالية بنفسها ، وواجهت زوجها برفضها لمرافقه الشسيد . لقد وصلت الـ هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم في السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلى . وبعد أن أدركت أنها قد أصبحت على مستوى المسئولية واجهت زوجها قائلة : « أنا لا أريدك أن تتولى ادارة ميزانية البيت ، بل أريد أن أشارك في صنع القرار فيما يختص بأمورنا المالية » . فعلا نجحت في اقتناعه ، وهكذا تضاعفت همومها ومخاوفها منذ أقدمت على المجازفة .

### اصرفى ذهنك عن القلق على المال

ذهبت « انجا » لزيارة أختها في ولاية أخرى ، ولما عادت كان القلق يمزقها .. فلما سألناها عن السبب قالت : « ان أختى تعيش في قصر فخم كبير ، ولديها من الخدم من يحمل عنها عتاء أعمال البيت ، وتنفق من المال بلا حساب على اولادها وبيتها ، لكم تمنيت أن أحقق ذلك الثراء طول عمري .. لكن خاب ظني ! » .

لم يكن دخل انجا وزوجها ضئيلا ، لكنه لم يكن أيضا من الكبير بحيث يحقق لهما ذلك المستوى الذي تعيش فيه أختها ، لذا كان أولسى بها أن تتنازل عن أحلام الثراء التي كانت تراودها قبل أن تصل الى هذه الحالة من الفيز والضيق بحياتها المتواضعة . لكنها بعد أن فهمت حقيقة المشكلة بوعى قالت : « لقد كانت مشكلتى أنني كنت أنظر لـ ما في يد غيرى ، ولم أنظر أبدا لما في يدي أنا لأحمد الله عليه ! » .

إذا زاد قلقك بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجا فلا تيأسى ، فما زالت لديك القدرة على أن تصنع شيئا حيال هذه الأزمة . يمكنك مثلا البحث عن عمل اضافى ، أو تغيير عملك تماما ، أما إذا كان دخل زوجك ضئيلا ويرفض تحسين حاله فهذه اذن من المشاكل التي يجب أن تدعيها تمر فلا عمل لك حيالها ، نكرى نفسك بالنعم التي تتمتعين بها وعيشى اللحظة الحاضرة فقط ، واصرفى ذهنك الى مجالات ابداع أخرى تزيد من دخلك .

كيف نخلص من العلق

وإذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولى قلب سيناريو القلق الى مشهد هزلى خيالى .. تخيلى مثلا كل الفواتير المتأخرة عليك وهى مكسبة داخل بالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركى البالونة تطير وترتفع بعيدا بعيدا ، بينما تؤككين لنفسك ان الله سوف يعينك قريبا على حل مشاكلك المادية طالما انك تبذلين جهدا فى هذا السبيل .

### لماذا تقلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينصب قلق المرأة فى مجال العمل على النقاط الآتية :

١ - ألا تستطيع تثبيت أقدامها فى عملها .

٢ - أن توصف « بالمسترجلة » اذا كانت حاسمة فى معاملاتها وسلوكها فى العمل .

٣ - أن يتم تخطيها فى الترقية اذا اظهرت السلبية وعدم الحسم .

٤ - عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافى الذى يتلقاه الرجل طوال عمره كى يكون قادرا على حل مشاكل العمل .

تقول لينى : « لقد أصبحت المسئولة الوحيدة عن أطفالى بعد الطلاق ، لذلك يستحيل على أن أسافر فجأة اذا اقتضى عملى ذلك ، بل يجب أن أقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك . أما اذا مرض أحد أطفالى وطلبت اجازة لأرعاها فان الشركة توقع على جزاءات لأن لا تحتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء فى الاعتبار . لذا فأنا واثقة من أننى لن أحصل أبدا على الترقية التى استحقها ، مما يثير حنقى وغيظى ، ويضاعف من قلقي أيضا لأننى احتاج للعلاوة من أجل أطفالى ونفقاتهم المتزايدة » .

أما سنثيا فكانت تعاني من عدم القدرة على الدخول فى منافسة مع الرجل ، وتقول : « ان الصبى يتعلم كيف يتنافس مع زميله فى لعبة رياضية مثلا ، فينشأ ، وقد تعلم كيف يولج زميله فى العمل بعبويه وأخطائه ، ومع ذلك يذهبان الى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكان شيئا لم يكن . أما أنا فلا أستطيع أن افعل هذا .. فأنا أخشى أن يكرهنى الناس اذا وجهت اليهم نقدا ما » .

الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

استخدمى أداة المهارة الاولى وفكرى فى السبب الحقيقى وراء قلقك بشأن العمل • هل السبب فيك أنت أم فى المجتمع من حوله • لكتبى كل شىء على الورق حتى تتضح الصورة امامك •

### بعض الأفكار للتخلص من القلق بشأن العمل

استخدمى أداة المهارة الثانية واسالى نفسك أى الأمور الخاصة بك أو بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة « ١٢ » معها وذلك كى تفرجى من دوامة القلق •

لقد نجحت « دالاسيت اللين تيرى » فى استخدام أسلوب «استبدلى» اول اساليب طريقة « ١٢ » ، واستطاعت ان تصبح أكثر حسما فى تعاملاتها ، الأمر الذى كانت أحوج ماتكون إليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغدة نعمت فيها بالثروة والجاه ، فافتتت قصرا ضخما فى هيلاند بارك ، وسيارة مرسيدس على أحدث طراز •

لكن فجأة وبلا سابق انذار عصفت لحدى الأزمات العاتية بحياتها الأسطورية ، قباعت اثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتها ، وحتى ملابسها ، وانتقلت مع أطفالها للعيش فى شقة متواضعة جدا ذات غرفة واحدة ، حتى أنها كانت تضطر للذهاب للمغسلة العامة كلما أرادت غسل ملابسها هى وأطفالها • واستمر بها الصال من سيء الى أسوأ حتى أفلمت تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس تقدر فيها الموقف وتكرس الخيارات والبدائل ، فلما أن تدفن رأسها فى الرمل ، أو أن تبحث عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر • واختارت اللين الحل الثانى ، وبدأت التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصيرة بأحدى شركات السباحة بينما تلقت دروسا فى سمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق أمامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا عسيرا ، عانت فيه الكثير • لكن الله كلل جهودها بالنجاح ، واستطاعت تأسيس شركة خاصة بها لبيع العقارات ، واختارت أن تخصص فى بيع وشراء المنازل الضخمة فى نفس الحي الرالى الذى طالما كانت من سكانه فى الماضى •

لقد تعلمت اللين أن المحن القاسية ماهى الا تحديات على الطريق ، وقد تتحول بالإرادة والعزيمة الى فرص ثمينة للتطوير والانطلاق من جديد • تقول : « اذا لم تكونى راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسك

كيف نتخلص من القلق

وسوف تتغير ظروفك تبعاً لك ، فالدودة يجب أن تتحول الى فراشة أولاً كي تتمكن من الطيران ! » .

ان تعلم المهارات الجديدة من أنجح الطرق للتخلص من القلق بشأن العمل . هذه هي المحصلة التي خرجت بها « لوسيل » من دراستها « لإدارة الوقت » ، فهي تقوم بتسجيل مواعيدها الشخصية ، والخاصة بالعمل ، وانشطة وقت الفراغ ، كل ذلك في أجندة خاصة تحملها في حقيبة يدها أينما ذهبت . وإلى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل بتسجيل النفقات والنفقات ، وتقوم بتدوين كل اتصالات يمكن استقطاعها من ضريبة الدخل في الأجندة ، وهكذا في آخر العام تستطيع حساب ضريبة الدخل السنوية في ليال معدودة .

في عدد يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموپوليتان كتبت باربرا كوتليكوف رئيسة شركة نينا ريتش بأمريكا تنصح كل امرأة قاتلة : « لبتعدى عن فخ القلق ولا تفكرى في المناصب والترقيات . فان أسرع الطرق نحو النجاح هو أن تنجزى مهامك اليومية بنكاه وبنقة . ركزى كل طاقتك ونكائك وموهبتك على المشروع الذى تقومين به وسوف تجنين ثمار تعبك ، فاذا لم يقدر رؤسائك ذلك الجهد ، فاجمعى قدراتك وكفاءتك واذهبى الى من يقدرونك بشكل افضل ويعرفون قيمتك » .

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح أمامك هو طريق الوصول الى راحة البال والهدوء النفسى . فاذا كان لديك اطفال بينما تطمحين الى ان تصلى الى لحدى القمم الادارية قانت اذن فى حاجة الى اعادة النظر فى الموقف كله بشكل واقعى ! . فمن المستحيل على أية امرأة أن تواصل العمل الشاق الذى يتطلبه ذلك الطموح - أى من ٧٠ : ٨٠ ساعة اسبوعياً - ما لم يكن لديها من يعتنى بأطفالها . ان الحل الوحيد الذى يقدمه لك المجتمع الآن هو ان تقررى مقدما أى الطريقين يلائمك : اما أن تختارى ان تكرسى حياتك كلها للعمل فتتقدمين بسرعة وتفتح لك ابواب النجاح والترقى على مصارعها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماماً . أو أن تكونى اما وتبحثين عن عمل أقل طموحاً يتميز بمرونة مواعيده . هل ترين فى ذلك الاختيار الاجبارى ظلماً لك ؟ . نعم نحن معك فى ذلك لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حولنا ستظل بعض الحلول المتاحة تتحكم فى حجم آمالك وطموحاتك . وإذا شعرت فى داخلك برغبة قوية فى أن يكون لك دور مؤثر فى تغيير مجتمعك فاشتركى فى أحد

الإبعاد عن العلق و المسائل المالية والخاصة بالآخرين

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التي من شأنها أن ترفع من وعي المسؤولين الذين بيدهم تغيير المجتمع .

### ضعي تصورا لأهدافك في عملك

بعد أن يستقر اختيارك على الطول التي تناسبك قومي بتدوينها في كراسيتك . ثم ضعِي تصوراتك واكتبها ببعض العبارات حتى تلزمي عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التي وضعتها . تخيلي نفسك مثلا وقد حصلت على الترقية التي كنت تحلمين بها ، بينما التف حولك الزملاء مهنتين .

إذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو السبب الحقيقي وراء قلقك بشأن العمل مما يدفعك الى التسويف والتأجيل فاكتبي بعض العبارات الوثيقة مثل : « لا بأس في أن أعد تقريرا يقل عن الممتاز بقليل » .

أما إذا كانت مشكلتك هي سرعة الانفعال والتأثر فتصورى نفسك تتعاملين بكل ثقة مع الموقف والناس من حولك في العمل . واكدي لنفسك : « اننى قادرة تماما على القيام بولجبي بكل اقتدار ، و برؤية متجددة يوما » ، و « أنا هانئة واثقة على الدوام » . حاولي الاسترخاء والوصول الى حالة « ألفا » أى الى قمة للصفاء الروحي مرتين على الأقل يوميا ، وسارعى الى تصوراتك الهائلة كلما شعرت أن الانفعال سيفلبك . عندئذ سوف يعود اليك هدوؤك .

### المجازفة توام النجاح في العمل

إن أداة المهارة الرابعة التي تشجعك على المجازفة في عملك تؤكد أنك تزيدين من فرص نجاحك ، ففي عند مايو عام ٨٩ من مجلة ( ووركينج وومان ) أشار أحد التقارير أن فرص العمل في شركات التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلة على الاحتمال والاقدام على المجازفة ، الى جانب العديد من المهارات اللازمة لهذا العمل . ونقل التقرير عن كارين براون المدير العام والنائب الأول لرئيس ( الوسترن بيجيتال كورپوريشن ) قولها : « إن هذه الصناعة متحررة من اسار نظرية تفوق الرجل ، فلقد مات اصحاب هذه

## كيف تخصصين من العلق

النظرية العتيقة ، والأمر لايحتاج الى وقت طويل كي يحقق الانسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى القشل » .

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالابتعاد عن العمل بالشركات التى تهيمن عليها النظرية البالية التى تؤمن بتقوى الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقاولات مثلا . وهذا ما فعلته جين وكثيرات غيرها ، والفرص عديدة والباب مفتوح على مصراعيه . فلقد قفز عدد الشركات المملوكة للنساء فى الثمانينيات من ٧٠٠.٠٠٠ الى ٣ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى انه فى عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٣٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تصبحين على القمة فهذه فرصتك لتخطى السقف الزجاجى الرهسى ، وتفتحى مجال الترقية والتميز .

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة أحيانا تفرض عليك ان تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففى خلال الشهور الأولى لعملها كانت تتبع شرائط تسجيل لأحد المتحدثين المحترفين ، ولم يكن ذلك مربحا على الإطلاق ، بل لقد هبط دخلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط فى الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطابة وتحكى قائلة : « كنت فى البداية أتصل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل لالقاء المحاضرات العامة ، فكنت لا أجد استجابة الا من خمسة أشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتى الشخصية وسابقة الخبرة . كنت أحيانا بعد أن أقوم بالاعداد النهائى للكلمة التى أنسى القاءها ألقاها بانها قد ألغيت تماما بلا سابق انذار . كنت حيانا مستعدة للرضا بأى مقابل لقاء التحدث الى أى مستمعين من أى نوع ، فلقد كان يتحتم على أن أزيد من دخلى بأى شكل . طوال تلك الفترة توقفت عن شراء أية ملابس جديدة ، كنت أعمل ساعات طويلة أدرس فيها وأقرأ كل ما يقع تحت يدي ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن فى نظرى ، فقد كان طموحى وتصميمى على الوصول الى هدفى يهون على كل المشقات » .

لقد اتبعت جين نصيحة جوزيف كاميل عالم الأجناس البشرية التى ساقها فى كتابه « قوة الأسطورة » فاستغلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحققت النجاح الذى كانت تصير اليه .

اما المجازفة باتباع السلوك الحاسم فى العمل فقد تتطلب منك ان تتعلمى أولا كيف تتواصل مع الآخرين وتغيرى من ردود أفعالك تجاه



## الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

يعرض المواقف ، فقد حكى لنا مادلين هرفى وهى إحدى سيدات الاعمال فى دالاس أنها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وأن لا فرق بينهما فى القدرات والمهارات . ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شؤون أطفالها بمفردها ، كانت تجاهد من أجل الحصول على حقها وثبات قهراتها فى العمل ، واكتشفت أن المجتمع هو المتسبب الأول فى تكييل المرأة وتحجيم قدرتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل . وأدركت أن المرأة ليست بالضرورة مسئولة عن تلك النظرة .

ولما بلغت مادلين الثلاثين قررت أن تتقدم للحصول على درجة الماجستير ، فصاقتها الصدفة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين . وتحكى قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة فى الفصل ، وكان زملائى لا يكفون عن مضايقتى والتهوين من شأنى ، كانوا يتهموننى بالغباء كلما قمت لأسأل سؤالاً مما سبب لى تعاسة كبيرة ، وأوصلنى الى شبه قرار بأن أنسحب وأترك الدراسة » . لكن والدتها بكل حنكة السنين ائتمت قائلة : « لا تدعى هؤلاء التافهين يهزموك » . وقعلا ذهبت مادلين فى اليوم التالى الى الكلية وكلها تصميم على أن تنفذ نصيحة الأم . ويأدبرها أحد الزملاء مازحاً : « كيف حالك اليوم يا ذات الرأس الفارغ » ، فزجرته قائلة : « أنا لا أهبل هذا الأسلوب غير المهذب » . فراجع الرجل ، وكذا باقى الزملاء . وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعاً وبينها حتى أصبحوا فى النهاية أصدقاء . وفى آخر العام صارحها أحد الاساتذة بأنه لم يكن راضياً أبداً عن الطريقة التى كان زملائها يضايقونها بها ، فسألته « ولم لم تتدخل لمتنعهم ؟ » فأجاب « لأننى أريدك أن تتعلمى كيف تعالجين الموقف بنفسك وبلا مساعدة من أحد » . وخرجت مادلين من تلك التجربة بدرع كبير هو كيف تكون حاسمة فى نيل الأعمال كسى تنجح ، وبالفعل نجحت وأصبحت المالك الوحيد لشركة من شركات الخدمات التسويقية فى دالاس .

وإنت اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكتبى الخطرات التى يجب عليك القيام بها كالآتى :

١ - اسخلى اختبارات القدرات التى يقوم بها بعض علماء النفس وشركات التوظيف ، حتى تتعرفى على مواهبك وإمكاناتك قبل الاتقدم على التغيير .

## كيف تخلص من القلق

- ٢ - تحدثى الى الاشخاص الذين يعملون فى المجالات التى تستهويك كى تستبدلى منهم على الفرص المتاحة فى تلك المجالات .
- ٣ - حاولى القيام ببعض العمل التطوعى فى النوادى والهيئات المختصة .
- ٤ - ضعى على الورق جميع اهدافك ، وابنى العمل لتحقيقها .

## اصرفى ذهنك عن القلق بشأن العمل

روت ليندا ازميلاتها فى المجموعة عن تجربتها التى خرجت منها بنتيجة هامة ، وهى أن صرف الذهن عن مشاكل العمل يكون هو الحل الوحيد أحيانا . فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجال الدعاية والاعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حالة من الكساد أصابت المدينة كلها ، وأتت تماما على للشركات التى كنت اتعامل معها . وهكذا بين يوم وليلة ذهب عملى انراج الرياح ، واضطرت الى اغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، وبلغ غرامة أيضا لأن عقد الايجار كانت مدته خمس سنوات . ووصلت الى حافة الانهيار العصبى . لكن الله اراد لى أن أبقى ، وبدأت أفكر فى حالى وأعيد تقدير الموقف ، فأخذت أتقرب الى الله ، و التلحقت بأحدى الجمعيات الارشادية وأخذت اقرأ كتباً عديدة فى كافة المجالات ، وأتحدث الى الأصدقاء المخلصين . لم يكن أمامى أى أمل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن أتغير من الداخل وأبركت أننى كنت أترك عواطفى وانفعالاتى تتحكم فى وتؤثر على عملى » .

إذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرتك فمن الحكمة أن تصرفى ذهنك عنها وتدعيتها تمر . عيشى للحظة الحاضرة ، وتخلّى عن الآمال غير الواقعية ، واتبعى أسلوب وضع التصور الايجابى الذى تقدمه لك اداة المهارة الخامسة ، وحاولى أن تسامحى نفسك وتفكرى للآخرين .

تقول ليندا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة أن أفرق بين عملى أو نجاحى المادى وكىائى كإنسانة لها وجود ولها قيمة كبيرة الفخر بها . فهذا لايعنى ذلك ، والعكس صحيح . والعجيب أننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطعت سداد كل ديونى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة إنسانة أخرى . أقوى وأشجع » .

## الفصل الثاني عشر

### العلاقات الخاصة .. ودوامة القلق

« حارثيا ، نموذج حى لمسيبة الأعمال الناجحة ، فهى تعمل بمنصب نائب رئيس أحد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم اعدادها لذلك النجاح منذ الصغر .. تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لى والدى اننى لا اقل نكاه عن شقيقى ، بل كنت افوقه أحيانا ، وكان يشجعنى هو وامى على الاشتراك فى المسابقات والباريات فى المدرسة ، ويقولان ان مستقبلا باهرا ينتظرنى . وقد تحقق أملها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا ان يعلمانى درساً من أهم دروس الحياة ، هو كيف أقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذى قسّمته امى كان الطاعة المطلقة والامتثال لكل ما يراه أبى ، أما هو فكان لا يالو جهداً فى اسعادها والعمل على راحتها وتوفير أقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك النموذج الجميل الآن ؟؟ لقد فشلت فى زولجى فشلاً ذريعاً ، لدرجة ان أصبحت اللفة الوحيدة للتعاطف بينى وبين زوجى هى الشجار والصياح .. حتى أصبحت أشك فى خلاصه لى .. »

ان نجاح مارشيا الكبير فى عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفشل فى إقامة علاقة سوية مع زوجها ، وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليك بعض مسببات القلق التى سجلناها من واقع حديثهن فى هذا المجال :

- عدم القدرة على إقامة علاقات خاصة سوية .
- عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- الاستمرار فى علاقة ما رغم التاكيد من الضرر الذى تسببه .
- الوقوع فى نفس الأخطاء عند إقامة علاقات جديدة .

## العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا .

### للمرأة ؟؟

تقول « ماري » إحدى ضحايا القلق : « من الصعب على أية امرأة ألا تقلق إذا سمعت أن قطار الزواج يفوتها إذا تخطت الثلاثين ، وأن خمسين في المائة من الزوجات في بلادنا تنتهي بالطلاق . أتني قبل الزواج كنت أشعر وكأنني نصف إنسان ، فلما تزوجت لم أجد السعادة التي كنت أتوقعها ، بل فوجئت بأنني قد فقدت حريتي مما أصابني بأحباط شديد . »

إن « ماري » تعبر دون أن تدرك عن الفقر النفسي الشديد الذي تعانيه ، فهي إذا لم تجد الرجل بجانبها ليرعى شئونها تشعر بأن كيانها ناقص غير مكتمل . بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الأفراد يختلف عن ذلك تماما . ففي « برنامج الحياة الإيجابية للخروج من المأزق » عرفنا بأنها علاقة بين شخصين أو أكثر يتعهدون على الاخلاص المطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعني أن يكون بينهم نوع من الالتزام المتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول إلى ما يريد ، وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصدق ، وأن يكون لدى كل منهم الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وإن لم يخل من بعض العيوب . أما في العلاقات غير السوية فإن كل طرف لا يفكر إلا في نفسه فقط ، ولا يخدم إلا مصالحه هو ، دون أيما التزام نحو الطرف الآخر بالمساعدة أو للعون .

من أجمل ما كتب في وصف السلام مع النفس كتاب جون بول زاهودي « مفتاح السحري لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة نحو إقامة علاقة جميلة وياقية يتبادل طرفاها المساندة والتأييد هو أن تتعلمي أن يكون لك كيان متكامل غير منقوص . يجب أولا أن تكوني على دراية ووعي بالمثل الأعلى الذي تريدين الاقتداء به حتى تكسبي القدرة على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذي تقومين به .

لقد كان لعبارات هذا الكاتب أكبر الأثر في حياتنا ، إذ كان لنا معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحري فقال : « إن قدرة

## العلاقات الخاصة .. ودواة القلق

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر فى اية علاقة وعزمه على ان يفي بهذه الالتزامات كاملة لا ينبع الا من اعتياده على الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ فى كل امور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال فى كل مايقوم به ، •

ان أدوات المهارة التى نقدمها لك سوف تساعدك فى تحديد ما اذا كان قلقك على علاقاتك الشخصية بليلا على أنك قد أخفقت فى تلبية 'احتياجاتك أنت أولا •• اذا تأكد لك ذلك فابحثى عن حلول وخيارات جديدة قد تحمل لك المشكلة ، فاذا لم تقلح هذه الحلول فحاولى صرف ذهنك عن المشكلة واكتبى لنفسك شهادة ميلاد جديدة كإنسانة قوية •• أمنة •• تنعم بالسلام الداخلى •

## الطيون والأشجار !

فى إحدى الندوات التى حضرتها جين قام أحد الاساتذة ليلقى بحثا حول العلاقات الانسانية ، ثم عرض على الحاضرين صورة لاحدى الغابات فى فيتنام ، وطلب من كل عضو أن يمعن النظر فى الصورة ثم يحاول أن يجد خمسة من القناخ الملقومة • ونجح الجميع تقريبا فى تحديد أماكن أربعة منهم ، أما الخامس فلم يتمكن أحد من تمييزه •• حتى اشار الأستاذ باصبعه الى مكان خفى خلف إحدى الأشجار وقال : « كم شخصامنكم رأى ذلك القناص المسلح ؟! » عندئذ فقط أدرك الجميع أن ظلال الشجرة كانت تخفى وراءها ذلك الخطر الكبير حتى أن أحدا لم يره • فقال الأستاذ معلقا : « لو أن أى واحد منكم فى هذه الغابة الآن لقتله هذا للقناص فى الحال وهو فى مكنه الخفى » • ثم أضاف : « ان المرأة فى كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند اقامتها علاقات مع الآخرين ، فتنتقل الى ميدان المعركة المحقوف بالالكغام والقنابل ظنا منها أنها فى أمان تام وأنها قد عرفت مكانم الخطر ، غير مدركة انها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذى يتربص بها فى الخفاء » • وذلك هو السبب فى ان بعض النساء تنخل فى تجارب متكررة مع نفس النمط المريع غير السوى : مدمن الخمر مثلا ، أو العدواني الشرس الذى يوسعها ضربا •

من بين تلك النماذج نعرض لك حالة « مارا » التى جريت حظها فى الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت فى كل مرة ، مما جعلها فى رعب

## تبف سخلصن من القلق

من أن تقدم على علاقة جديدة فتقع فى نفس الأخطاء القاتلة كما حدث من قبل ٠٠ واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن انقذ زواجى من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل ؟! » •

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها فى أداء دورها كزوجة لكنها تخطئ لو ألقت باللوم كله على نفسها ، فإن نقص الثقة بالنفس والاعتداد بالذات هو الذى هيا لها أنها السبب وراء الفشل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تسعى وراء الأهداف والمبادئ التى تريد تحقيقها فى حياتها إذن لاستطاعت أن ترى علامات الخطر قبل الاقدام على الزواج فى كل مرة من « القناص المصلح » !!

وانت اذا خشيت الا توفقى فى إقامة علاقات ترضيك وتساعدك فاستخدمى أداة المهارة الأولى كى تضعى يدك على السبب الحقيقى وراء القلق ، ثم وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

١ - هل هناك أسباب نفس - اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئين الى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تحتاجين الى الرجل فقط لكى تكلمى المظهر الاجتماعى الذى يجعلك مقبولة فى مجتمعك ؟ هل تنتظرين من ماله أو وسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشعرك بالرضا عن نفسك ؟

ارجعى الى كراستك ، وابحثى عن تجارب الطفولة التى سجلتها بعد قراءة الفصل الثانى من هذا الكتاب • هل ترين فى أحسدى تلك التجارب البعيدة جنورا لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبية والرغبة فى الاعتماد على الرجل فى كل أمورك ؟ اذا صح ذلك ، فضعى أمام عينيك هدفا أن تزيدى من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكتسبى القدرة على العطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك •

٢ - هل القلق غريزة فيك ؟ هل تقومين بتدليل زوجك فتسارعى بالقيام بكل الأعمال التى يستطيع هو - أو على الأصح يجب عليه هو - القيام بها ؟ ، ثم تهرعى لانقاذه من نتيجة أخطائه التى يرتكبها رغم أن عليه أن يواجهها بنفسه ؟ • أى باختصار هل تلعبين دور الأم فى حياته ؟ هل تدعين لرغباته فى أن يكون ( سيد البيت ) حتى لو كانت قراراته غير حكيمة وتتسم بالحمق والتسرع ؟ أن غرائز الرعاية والتدليل قد

## الملفات الخاصة .. ودواة القلق

تؤدي بك الى اسوأ النتائج .. فحذار من الانسياق وراءها ! • وتأملى هذا النموذج الذى تقدمه لك د • آن ويلسن شيف الطبيبة النفسية فى كتابها الرائع « واقع المرأة » وهى إحدى الحالات التى كانت تعالجها ، فقد اعتادت هذه السيدة على المبالغة فى تدليل زوجها وكأنها أمه ، حتى أنها كانت تقطع له اللحم فى طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا ذات مساء الى حفل عشاء ، نسيت للزوجة نفسها المكان والناس وأخذت تقطع له اللحم فى طبقه ، فأوسمها الأصدقاء سخرية ، وكان موقفها فى غاية الإحراج ، حتى أنهما قررا بعد اللجوء للطبيبة النفسية لعلاج هذه المشكلة •

ارجعى الى كراستك مرة أخرى وراجعى حوادث الطفولة التى دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، واسألى نفسك هل هذه الحوادث هى السبب وراء لفرطك فى استخدام غريزة الرعاية والتدليل لزوجك ، فقد تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انحرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من التوكلية يشجعه على التملص من أخطائه وعاداته السيئة • اذا تأكد لك ذلك ، فضعى أمامك هدفا أن تصبحى أكثر حسما مع زوجك ومع الآخرين •

٣ - هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر فيه التغير الذى يحدث لدور المرأة فى المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسئولياتك تجاه زوجك قد تداخلت مع مسئولياته هو ؟ وهل أنت واقعية فى تطلعاتك بحيث تنتظرين من زوجك أن يشاركك فى الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم تترك تقصيرين فى واجباتك نحو زوجك من فرط الإرهاق فى العمل الذى يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج بأخرى ؟ •

لقد قامت « آن شيف » خلال عملها فى الطب النفسى بعلاج العديد من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه للتجربة الثرية باكتشافات هامة حول المؤثرات المجتمعية على الإنسان • فالمرأة مثلا تجد نفسها مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكور الأبيض » حيث يفرد الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذى يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذى لا يطاق له فيه أحد !! أما الزواج المثالى طبقا لهذا الدستور فهو الذى يقوم فيه الزوج - أمام الناس - بدور الأب الحنون لزوجته فيستأثر بحق اتخاذ جميع القرارات ، والتصرف فى الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها فى ارضاء غروره

## كيف تتخلصين من القلق

وتغذية اثنانته بأن تتصرف كالأطفال القصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها . لكن ما إن يخلق عليهما باب البيت حتى تتبدل الأدوار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التي تجرى هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحيكها وتكويها ، وتسير خلف زوجها الذي يتصرف كالأطفال تلملم بقاياها المتناثرة في أرجاء البيت !!

أما « دستور الأنثى » فإنه على العكس من ذلك يملأ على المرأة أن علاقاتها مع الآخرين تأتي في المرتبة الأولى قبل مصلحتها الشخصية أو عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تتجسد في المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه دفقا شعوريا خالصا . لا سلسلة من الطقوس الباردة بلا حياة . ولكن كيف لكل هذا أن يتحقق في وجود جبهات الضغط الهائلة التي يمارسها الرجل حتى ترضخ في النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتفقد ثقته بنفسها ، ويستقر في وجدانها أن مجرد كونها امرأة معناه أن بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها إلا أن تقنى نفسها ، وتستنفذ طاقاتها في سبيل تعويض ذلك للنقص ، ولا يزيد هذا إلا امتثالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك . لأن تحوز الرضا . لا . فالرجل بعد كل ذلك يرفضها ضجرا وكرها مما يوقعها فريسة لشعور قاتل بالتفاهة وانعدام القيمة في نظر نفسها ، أما إذا حاولت العيش بأحكام دستورها هي فإن الرجل - صاحب السلطة الأعظم في حضارتنا - يقذفها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع . هكذا لخصت آن شيف رؤيتها للعلاقات بين الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وإيجابا ، أما نحن فنقول إن المرأة في عالمنا المعاصر أصبحت تكذ وتعمل تماما مثل الرجل ، بينما تحصل على راتب أقل ، ثم لايسعفها الوقت لانجاز أعمالها المنزلية وإداء مسؤولياتها العائلية ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية أن تكون هي الضحية . لكننا رغم كل شيء نأمل أن ينشأ في المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وعدم التفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهما حقوقه وواجباته .

إن تلك الاتجاهات السائدة في المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين أفرادها وتهديدها بالضيق . فالمرأة قد لا تقوى على تغيير نموذج دستور الرجل دون أن يمد لها يده ليأخذ بيدها في طريق



## العلاقات الخاصة .. ودأمة الحب

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والاصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذى ينطوى على تحقيق أكبر قدر من الارتفاع بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح فى معالجة أية مشكلة تعترى العلاقات فى حياة الانسان بشكل قاطع ومباشر . وهكذا تصبح الزوجة أكثر استعدادا وأكثر قدرة على أن تبادل زوجها حبا بحب وعطاء بعطاء .

إذا كان شعورك بتميز الرجل يجعلك تلقين عاجزة أمام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فضعى أمامك هدفا أن تشحذى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار فى داخله ، وتعلمى كيف توصلين أفكارك واحتياجاتك ، وتعبرى عن آمالك وأحلامك بشكل واضح وصريح ، واجعلى القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعى ما هو فى صالحك لا أن تفلسى لاحتياجاتك وتهمشها .

٤ - هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل يزيد اضطراب الهرمونات من حدة انفعالاتك حيال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقاتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحدد لك المشكلة ويصف لها الحل المناسب .

قبل اقامة أية علاقة من أى نوع اسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قسمناها لك ، لأنه بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصر البقاء والاستمرار . واعلمى انه من الوارد جدا أن تقاينك مشكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عنئذ على تلك العيوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقاتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى انها شئ متغير بطبيعته ، لذا فهى فرصة لاتعوض كى تتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! وحين ترى عينك نواحي الجمال والخير فى داخلك فسوف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقاتك بمن حولك . وإذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء ذلك القلق ربما تجدين أن أكبر هذه الأسباب هو تعاملك مع الآخرين من منطلق « انا السبب » ، وتحميلين التبعة كاملة بما فيها أخطائهم والعيوب الكامنة فى شخصياتهم !

## أدوات اكتساب المهارة : دليلك

### الى علاقات خاصة ناجحة

عندما ارادت ماريان البحث عن حل لمشكلتها وقع اختيارها على اداة « لا اريد » .. فنجحت فى حلها . فبعد مضى خمس سنوات على تجربة زواجها الاول وفشلها ، لم تعثر على الانسان المناسب الذى يعوضها ويخرجها من الوحدة والالم النفسى ، ويريحها من الحاح ابويها لكى تقبل اى زوج . لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيدا ، فقالت بتصميم : « انا لا اريد اية علاقة عابرة ، اريد زوجا محبا يتقبلنى بصدر رحب ويعبر لى عن مشاعره بدهء ومودة ، وأن يتذوق الموسيقى الراقية مثلى ، وهكذا طبقت اسلوب ( اعرفى خياراك ) . وبعد ذلك اكدت لنفسها انها يجب ان تتحلى بنفس الصفات التى تتمناها فى فارس الأحلام حتى يتبادل عطاء بعباء ، فالتحقت بأحد المراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها بأسلوب يتسم بالثقة والحسم . وتلك هى اداة ( أقدمى على المجازفة ) . واخذت تؤكد لنفسها فى هدوء انها سوف تلقى فارسها قريبا . أما الخطوة التالية أمامها فكانت ان تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، ولا تعتقد ان اى رجل يبدو فى عينيها كالضفدع لن يلبث أن يتحول الى أمير . وبعد أن استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهارة عثرت فعلا على أميرها : ذلك الرجل الذى عاهدما على أن يشاركها أعباء ( الملكة ) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت أن تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها القورية بزوجها .

إذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثالى فخذى ورقة وقلمًا وارسمى خطا يقسم الصفحة الى عمودين . واكتبى فى العمود الأول الخصال التى تودين أن تتوافر فى ذلك الزوج . فمثلا :

١ - أن يتمتع بروح الدعابة .

٢ - أن يكون نضله مناسبا .

٣ - أن يكون مستعدا للمشاركة فى الأعباء المنزلية .

٤ - أن يتذوق الموسيقى الكلاسيك .

والآن اكتبى فى العمود الثانى صفاتك أنت ، ثم انظرى هل يتناسب العمودان ؟ هل لديك ما تقدمينه كى تعيش هذه العلاقة وتقدم ؟ إذا

## العلاقات الخاصة .. ودوامه اللاق

وجبت لديك نقصا فى اية نقطة فحاولى تحسينها حتى تحققى التوازن المطلوب ، وهينئ عقلك الباطن لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التاكيد لأن ذلك سوف يزيدك قريبا من الشخصية التى تبحثين عنها •

فى احدى الأمسيات ذهبنا الى احد المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولقنت نظرنا احدى السيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتست ملامحها بقدر كبير من التعماسة ، وبعد قليل اقترب منها احد الأشخاص وحياها واستأذن فى الجلوس معها ، فما لبث وجهها أن اضاء بابتسامة رائعة ، وتحولت فى لحظة من ملكة التعماسة الى احدى ملكات الجمال ، تشع جاذبية وبهجة تغمر المكان من حولها وياله من شعاع رائع ذلك الذى ينبع من القلب حين تغمره الفرحة ! • هل تريدان أن يضى لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تسمى لنفسك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قبل التفكير فى الزوج المثالى المنشود • ضعى أمامك هدفا أن تحسنى التعبير عن رضاك عن نفسك وعن أمالك المشرقة ، ودرى نفسك على الابتسام فى وجه كل من يلقاك ، وحدثى أصدقائك بالنعم التى أسبغها الله عليك • تعلمى كيف توحين لنفسك بأنك سعيدة حتى فى الأيام التى تشعرين فيها بالوحشة ، ولا تبخلى أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا ونجحت فى الوصول إليه • عندئذ سوف يغمرك نفس الشعاع الذى اضاء وجه تلك السيدة فى المطعم : ذلك للشعاع الذى سوف يجنب فتى أحلامك اليك بأسرع مما تتصورين •

من أفضل الكتب التى نرشحها هنا كى تزدادى قريبا من ذاتك ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاي ، وبترىك فاننج و « لا تقولى نعم اذا قصدت أن تقولى لا » للدكتور هيربرت فنشتر هايم وجين باير •

## أدوات اكتساب المهارة : فخلصك

### من العلاقات الخاصة الفاشلة

إننا لا ندعى هنا أن هذه الأدوات تقضى على جميع المشاكل التى قد تطرأ على علاقاتك ، لأنه حين يجتمع اثنان مختلفان فى الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب • إنما نقول أن بإمكانك الخروج من الحلقة المفرغة التى يرمىك القلق فى داخلها حتى تنجس فى

### كيف تتخلص من القلق

الاستفادة من التجربة بالسعى الى التعلم ونضج الشخصية ، والتأكد من أن الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلحقا فى نقطة واحدة .  
أما اذا لم تتجح تلك المساعى فى حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل فضاها والتخلص منها .

لكن القلق أحيانا ما يكبل المرأة بقيد من حديد فى علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوساوس : « ماذا سيقول عني الناس لو طلقت ؟ » ، « كيف ساعيش بلا زوج يحمينى ؟ » ، « كيف سأواجه الوحدة والألم النفسى ؟ » ، « ماذا لو لم أجد زوجا آخر مناسبا ؟ » .  
أحيانا قد تصل العلاقة الى درجة تكون فيها أشبه بلعبة المكعبات المصورة التى ضاعت منها قطعتان . . واستحال أن تكتمل ! . ورغم ذلك قد تنمسك بها المرأة بسبب تلك المخاوف . وهى عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من أفات خطيرة انما تحمل نفسها مزيدا من التعاسة لا تقارن بحالها لو استجمعت كل شجاعتها وخرجت بكامل صحتها النفسية من هذه العلاقة للخاسرة .

يقدم ستيفن جالو وكونى تشيرش فى كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب فاشلة ، فتكون أشبه بالجندى الذى تعرض لوابل من الرصاص فأصابه بصدمة لكن لم يقتله . فهى تسخل أولا فى حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقد القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أى إنسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوى ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تفتابها نويات من الحزن الشديد وتأتبب النفس والرغبة فى اعتزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الخسائر النفسية حتى تصل الى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتتظار حولها ، فتستعيد الوعي وتصمم على إعادة بناء ما تهدم وتقف على قدميها من جديد .

لقد اكتوى كل منا ( جين ويوب ) بنار فشل الزواج الأول ، وذاق مرارته ، لكننا ندرك تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلد أمام الحنة والسعى من جديد فى طريق تغيير أنفسنا الى الأفضل ، لذا فإننا نعتقد أن أدوات اكتساب المهارة هى الدرع الواقى من الصدمات العاطفية . فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقى وراء

## العلاقات الخاصة .. ودوامه الملق

خوفها من انتهاء أية علاقة لا ترى سببا كافيا للابقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ أم من الفشل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة تطالبها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفشل في العثور على الانسان المناسب ؟ . ان تلك الأسباب النفس - مجتمعية للقلق تنبع من فهمك الخاطئ . . ان كل الناس مسموح لهم بارتكاب الخطأ الا انت . لذا عليك ان تستخدمى طريقة ( وماذا يهم ؟ ) كالآتى :

« ماذا يهم لو فشل زواجى ؟ »

« لم يسبق أن وقع طلاق فى عائلتنا ابدا . . يبدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها الا انا » .

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفشل » .

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أترفق بنفسى حتى تمر الصدمة بسلام » .

وتذكرى الاحصائية التى تقول بأن الزوجات التى تنتم كل عام فى امريكا ينتهى نصفها بالطلاق ، فلا تحسبى أنك « فلتة » او حالة شاذة . ولا تتركى لتفكيرك العنان فى طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلى مساره نحو الايجابية واكتبى : « لا بأس على لو أخطأت قليلا . . فالانسان خطأ » .

والآن اعلمى ان رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة الى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على اعادة البناء ، وينبغي أن تحنو على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة . فاذا شعرت انها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها ان تتعلم كيف تقى باحتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك ان العلاقات مع الآخرين تلبى حاجتنا للشعور بالصحة والائتناس حقا ، لكنها لا تحسن من شعورنا نحو أنفسنا الا اذا بذل كل منا جهدا داخليا مع نفسه كى يرضى عنها . هنا تلعب الأداة الثالثة دورها . . تخيلى نفسك واثت تشعرين بكل الرضا من مهاراتك ومواهبك وأصدقائك ، وكل ما قمت بانجازه بمجهودك الخاص . ثم اكدى لنفسك أنك انسانية تستحق كل سعادة وحب . فاذا أخذت قرار انتهاء العلاقة الزوجية فلتكونى حسيطة

## كيف تتخلصين من الفلق

وبعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها ماديا بعد الطلاق ..

حين استحال على جين الاستمرار في زواجها الأول قررت طلب الطلاق ، وفي تلك الأثناء وقع في يدها كتاب هام ساعدها كثيرا وأضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال بلا خسائر » للكاتبة لينيت ترير . تنصح كل امرأة مقدمة على الطلاق أن تجهز قائمة بوثائق التأمين ، والأسهم والسندات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب في البنك ، حتى أرقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعى تام بكل شيء قبل المناقشة في أية تسوية بين الطرفين في حالة الانفصال . وتبرر جين ذلك قائلة : « ان المرأة في زحمة الانفعال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادئ الواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستقوى باحتياجاتها المادية مثلا وتحمل نفسها . لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سريعا وتتكيف مع وضعها الجديد بلا أزمات أو خسائر » .

## تقدمي الى الأمام

كانت كاي وودارف فنانج تعمل في منصب رئيس تحرير مجلة «كرستيان ساينس مونيتور» ، وقد قرأنا من تجاربها ما يدل على أهمية التخلص من الشعور بالفشل بعد الانفصال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الأليمة قد يعود على المرأة بالنفع .

عاشت « كاي » مع زوجها البليونير طيلة تسعة عشر عاما لم تنق خلالها الا الشعور بالتعاسة والهامشية ، اذ لم يكن مطلوبا منها الا أن تكون زوجة وربة منزل . وتضيف جو برانز ، التي الفت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » أن زوجها كان على رأس امبراطورية شاسعة في عالم الصحافة ضمت شيكاغو تايمز وشيكاغو ديلي نيوز ، وساميون اند شوستر . بينما كان عليها أن تتنازل عن أى طموح في العمل ، وأن تكفى بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف . ولما وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق . لكن كاي فيما يبدو أدركت بوعيتها الكبير أن الايجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام المأساة الحالك ، فتقول : « اننى لا أنكر أن أروع ما يمكن أن يحدث لامرأة هو ان يوفقها

## العلاقات الخاصة .. ودوامه النقي

الله الى الحصول على العمل المناسب والزوج المناسب بمجرد تخرجها في الجامعة ، لكنني اعتقد اعتقادا راسخا أن قدرا من المتاعب والاضطراب في الحياة قد يمنحنا النضج والحكمة . فالحياة حين تسير بمسلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيح لنا فرصة اكتساب ذلك النضج ، \*

وتحقق النضج فعلا لكاي ، فاقلعت عن التدخين والأدوية للنومة ، ورحلت الى الاسكا ! وحصلت على أول عمل في حياتها : امينة مكتبة في جريدة « أنكوراج ديلي نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتهما ، التقت بزوجها الثاني لاري فاننج ، وكان صحفيا ناجحا في نفس الجريدة ، وانطلقا معا في عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرها بتبني العديد من قضايا البيئة التي لم يكن للرأي العام علم بها ، لكن ما لبث لاري أن وافقه المنية بعد اربعة أعوام تاركا لزوجته ذلك الارث الضخم من المسؤولية والأمانة لتحمله وحدها . تقول : « لقد كنت أحب لاري حبا كبيرا من أعماق قلبي ، كان كل شيء بالنسبة لي ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة حتى تولت رئاسة تحرير ( كرسيتيان ساينس مونيتور ) \*

ان قصة كاي فاننج تدلك على أن الفضل في احدي العلاقات قد يفتح امامك بابا آخر لاكتساب النضج الذي سوف يؤهلك لاقامة علاقة جديدة أكثر نجاحا ودولما . ان استخدامك لأدوات لاكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشكلة القلق على علاقاتك الشخصية ، ويجعلك أكثر استعدادا لكي تمارسي حياتك بطريقة ايجابية سواء بمفردك أو بصحبة زوج آخر يبادلك حبا بحب . \*

## الفصل الثالث عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التي يروح ضحيتها الأبناء ، فالمئات تصرعهم السيارات بسرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا استهتار الشباب في قيادة السيارات ، بينما تحفل نشرات الأخبار بمآسى الانتحار الذي أخذ يستشري بين المراهقين ، ومروجى المخدرات الذين يندسون وسط الطلبة حتى في أعرق المدارس وأرقاها ، وتحملق فينا وجوه الأطفال المفقودين في كل مكان ٠٠ وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التي يتقاسم معها شعور الأمهات بالمسؤولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله ٠ فإذا لجأت الأم لخبراء التربية وجدت آراءهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة ٠ ومن هنا كان تخطب الأم ووقوعها ضحية سهلة في برائن القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن في القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأي مكروه ١

عندما استطلعنا أكثر ما يسبب القلق للأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى في أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل إلى الأهداف الآتية :

١ - إقرار النظام والانضباط في المنزل دون إيذاء مشاعر الأبناء باللجوء إلى الضرب ونحوه ٠

٢ - حماية الأبناء من المرض والحوادث ٠



ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الإبناء

٢ - إبعاد الإبناء عن خطر المخدرات والكموليات والجنس ورفاق الصوء .

٤ - تشجيع الإبناء على التفوق الدراسي .

٥ - الوصول الى صورة الأم المثالية .

تري ٠٠ هل تعتقدين ان القلق يساعد على تحقيق أى هدف من هذه الأهداف ؟ يبدو أن معظم الأمهات يعتقدن أنه أحد العوامل المساعدة اذا أدى فعلا الى تغيير السلوك أو الأفعال ، لكن ماذا لو لم يتغير أى شىء ؟ ، ماذا لو حرمتك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعناها أنك قد دخلت المرحلة الحرجة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بأنه هدام وسوف يعجزك تماما عن أى تفكير سليم .

استمعى الى « ميلى » - ٦٤ عاما - لند تقدم لك خلاصة تجارب عمرها وخبرتها فى تربية أبنائها الأربعة ٠٠ تقول : « القلق جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو أبنائنا ، فاذا كنت أما فانت تريدن توجيه أبنائك وارشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة أنك لاتعلمين بالضبط مايفعلونه خارج المنزل . أنت تتمنين أن يشبوا عن الطريق ليصبحوا أفرادا بالغين ناضجين منتجين ولكل منهم شخصيته المستقلة . وتشعرين بأن مسئولية ذلك تقع على عاتقك أنت وحده . لكننى استطعت الآن وبعد أن كبر أولادى أن ادرك اننا يجب أن نفصل بين ما نريده لهم من حياة موفقة سعيدة ، وبين القلق عليهم وعلى مايجمله لهم الغد ، فالقلق شعور هدام ومدمر ولن تجنى من ورائه خيرا أبدا ، »

ونحن نتفق مع ميلى فى الرأى ، فالأبوان الراعيان يحرصان دوما على حماية أبنائهما من المرض والمخاطر التى تهدد سلامتهم ، كما صدقت ميلى حين قالت ان القلق لا يمكن أن يكون شعورا بناء . فبالاضافة الى تدمير الذات تجددين أن القلق يزرع فى دخل أبنائك عدم الثقة بالنفس ، ويضعف من قيمتهم فى نظر انفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لأنك تقدمين لهم المثل الحى الذى يحاكونه ويقلدونه ، وكلما استشعروا فيك القلق والخوف تزايدت احتمالات أن تتطبع على شخصياتهم ملامح القلق والتوتر والخجل ، والخوف من الاقدام على المغامرة أو المجازفة بالدخول الى هذا العالم الذى لا يرون فيه الا متاهة موحشة محفوفة بالخطار ! .

## كيف تتخلص من القلق

ويقدم لك الدكتور برونو بتلهائم أستاذ علم نفس الطفل في كتابه « الوالدان المثاليان » الدليل العلمي على هذه الظاهرة فيقول : « إن قلق الأبروين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لأن الطفل يستجيب لقلقهم بقلق أشد وأعمق ، ثم يتصعد الأمر حين يتنافس كل طرف في شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبي . . فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذي يصدر عن أبيه أمام كل ما يخيفهم أو يؤثر قلقهم كما لو كان في هذا الحدث أو ذلك نهاية العالم . والسبب في ذلك يرجع إلى ما لقنه له أبواه دون أن يشعرا من أن شعور الأمان المهزوز لديه لا ينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما إن يستشعر الطفل أن أبيه عاجزان عن التكيف أمام أى موقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية الباقية من شعوره بالأمان والسلام الداخلي » .

وقد علقت إحدى الأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة قائلة : « اننى لا أتخيل أن يأتى اليوم الذى يصل فيه الأبروان إلى نقطة الكف عن القلق على الأبناء . لكننى أتمنى أن نتعلم كيف نحول القلق إلى اهتمام إيجابى مثمر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذى يتطور بنا إلى توتر شديد ينعكس على من حولنا » .

لذا كان هدفك أن تكونى أما ناجحة ، فلا تدخل فى قسمك إلى دوامة القلق . عندئذ سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة المشاكل التى تطرأ فى حياة أبنائك . فان اتسمت تعاملاتك مع أبنائك بالثقة فسوف ينشأون على الشخصية السوية التى لا يشوبها التوتر أو الخجل . لننا لانستطيع تزويدك بالأسلوب الأمثل لتتبعيه فى تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسيك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذى قد يفسد عليك علاقتك الحلوة بأبنائك .

## أشهر المداخل للقلق على الأبناء

استخدمى أداة المهارة الأولى لكى تفتشى عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك :

● هل لمخاوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ هل تقلقين على أبنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من الاتفاق على الإبناء

من إمارات هذا المنخل أنك قد ترين أنه ليس من حقه أو أنك غير جديرة بأن تعبري عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح . هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما تريدن وضع حدود لأبنائك ليلتزموا بها ؟ هل تواجهين صعوبة في أن تعبري عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تدفعين أبناءك دفعا لتحقيق ما عجزت أنت عن تحقيقه حتى لو علمت أنهم لا يرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخذون من نجاح أبنائك مقياسا لنجاحك أنت ؟ إذا جاءت أجابك بنعم على هذه الأسئلة ، فاسمحي لنفسك ببعض الوقت كي تعيدى التفكير فيما تمنينه فعلا لأبنائك ، وتذكرى أن كل سلوك تتخذه معهم سوف يردد اليك مرة أخرى ، فإذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كي يشعرك كل منهم بمدى حبه لك .

استخدمى أداة المهارة الرابعة كي تجازفى بالتعرف على مشاعرك وتوصيلها جيدا ، ثم اطرحى الحلول وفكرى فى البدائل . انصتى باهتمام لما يقوله أبنائك ، ثم قسمي لهم للرد الراعى المناسب . ويميز من بذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها سوف تكتسبين الثقة المتزايدة التى تمكنك من الاقدام على المجازلة بأن تتصرفى مع أبنائك بشخصيتك الحقيقية ومن أعماقك ، وما أن يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لا يجنوا أى حرج فى أن يفضوا اليك بأدق أسرارهم وأمالهم وأحلامهم بكل ثقة واطمئنان . إذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فانت النموذج والقوة . وهكذا سوف تكون لديك القدرة على أن توليهم العناية الايجابية التى يحتاجونها كي يشبوا على الصورة التى طالما تمنيتها لهم .

● هل وراء قلقك أسباب غريزية ؟ يضع الله فى قلب الأم من لحظة أن تضع طفلها عاطفة قوية نحوه ، ودافعا غريزيا لكى ترضعه وتبذل له من الحب والحماية ما يكفل له وقاية تامة من أى خطر . لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم أن تقلل من احكام سيطرتها عليه ، وأن تسمح له بتحمل نتيجة أفعاله ، بحلها ومرها ، حتى يتعلم الاحساس بالمسئولية . هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ أبنائك من الخطر الحقيقى ، وبين أن تدعيمهم يعانون عواقب أفعالهم الطائشة ؟ هل يمكنك أن تتركى أبناءك يجازفون بالوقوع فى الخطأ ؟

فوجئت « نان » بالدرجات السيئة فى شهادات أبنائها - ٨ ، ١٠ سنوات - فجن جنونها لعلها بأن السبب وراء ذلك للتأخر الدراسي هو

## كيف نتخلص من القلق

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خلا ما فى مستوياتهم الدراسية او التحصيلية • تقول : « لشد ما اخافنى ان يكره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة أفكر ، واتخيلهم وقد كبروا ، وكبرت معهم المأساة حتى وقعوا فى هوة الضياع فى سن الخامسة عشرة • ولم اتصور ان اتركهم لذلك المصير المظلم ، فانا امهم والمسئولة عنهم » •

ويدات « نان » فعلا فى ايقاظ ابنائها مبكرا كل صباح ، كانت تصبح فيهم وتظل تجاهد فى الحاح مزعج حتى تخور قواها دون ان يغير ذلك من عاداتهم شيئا ، بل كانوا يقومون متشاقلين ، ويتكاثرون حتى يفوتهم جرس الحصة الأولى • وفى يوم من الأيام نصحتها أحد المدرسين أن تشتري لابنائها منبها ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها • ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة فى وقت أكثر تأخيرا من ذى قبل ، فيوقع عليهم عقاب التأخير ، ويتم حبسهم فى المدرسة •

وصممت نان على الا تتدخل أو تحاول السعى لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد أن يفرغ جرس المنبه ولايستيقظون • بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع أساليب الاسترخاء وصرف الذهن التى قدمناها لها • كانت تسترخى وتتأمل نفسها فى حالة « ألفا » جالسة فى غاية الهدوء مؤكدة لنفسها أنها تستحق هذا الهدوء النفسى • فقد أدركت أنها يجب أن تكف عن أسلوب « انا السبب » فى التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة فى الوقت المحدد لا تقع عليها وحدها •

ولما بدأ الأولاد فى التزم من تكرار حبسهم فى المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم بهدوء على أنه شئ يدعو للأسف ان تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة • ومع قنوم الأسبوع الثانى ابتكر الأولاد أن امهم لن تخف لنجدتهم من العقاب ، فبدأوا فى الالتزام بمواعيد المدرسة ، وازدادوا حرصا عليها ، اما الأم فقد تخلصت تماما من القلق •

والآن هل فكرت فى ابنائك ومشاكلهم وكيف تكون أحيانا سببا فى دفعك نحو المدخل الغريزى للقلق الى ما لا نهاية ؟ • اسألى نفسك : هل

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من العلق على الأبناء

تبالغين في حمايتهم من التعرض للاصابات البسيطة كالرضوض مثلا أو الخدوش أو العقاب المدرسي البسيط ؟ هل تبالغين في حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننادي بالاممال أو التقصير في واجبك كأم نحو أبنائك ، لكننا نأمل أن تفرقي جيدا بين المسائل التي يجب أن تضعيها تحت رقابتك حتى تؤمنى طفلك ، وتلك التي يجب أن تتركى لطفلك التعامل معها وحده . وعلى الجانب الآخر احرصى على متابعة طفلك من بعيد عن طريق التشاور مع مدرسيه والمشرفين عليه في المدرسة ، أو مع بعض الأمهات ممن ترين فيهم نموذجا ناجحا يثير الإعجاب ، وإذا لزم الأمر اذهبي لاختصاصي العلاج النفسى . واعلمى أنك إذا لم تكفى عن فرض حمايتك الحديدية على أولادك ومنهم من تحمل مسئولياتهم منذ الصغر فلن تتمكنى من غرس ذلك فيهم إذا ماكبروا ، بل سيكون قلقك عليهم اضعاف أضعاف . لكيلا تقعى فى ذلك الخطأ ضعى لنفسك هدفا أن تزيدى من تقديرك لذاتك ، فإذا نجحت فى الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئى لصدر احتياجات أطفالك كوسيلة لتحقيق ذاتك أو الشعور بوجودك .

● هل وراء قلقك اسباب مجتمعية ؟ هل تخشين أن يتورط أبنائك فى الجريمة أو يسقطون فى هوة الاسمان أو الانحراف ؟ انها فعلا أخطار حقيقية تترىص بالأبناء فى كل مكان ، لكنها تتطلب منك حرصا شديدا ، وحرصا فى التعامل معهم ، فإذا نجحت فى توعيتهم بهذه الأخطار وضربت لهم المثل بالسلوك المناسب لنن قلتهنئى بالا ولتكفى عن القلق بلا مبرر لأن ذلك القلق سوف يحطمك بل ويحطم أبنائك معك .

يقول د . ريجى ستوارت اختصاصي العلاج النفسى فى كلية طب ساوث وسترن بجامعة تكساس انه يتحتم على الآباء الذين يلقون بسبب بعض المشاكل الخارجة عن سيطرتهم أن يتخذوا أولا بعض الخطوات الايجابية لمساعدة أبنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم أن يتقبلوا الحقيقة القائلة بأن المراهق يجب أن يتحمل مسئولية أفعاله كاملة . يقول : « إذا واجهت ابنك فى فترة المراهقة أية مشكلة فحاولى التعرف على أبعاد تلك المشكلة ، واطلبى له المساعدة اللازمة من المختصين . عبرى له عن اهتمامك واشركيه فى مناقشة أسباب خوفك عليه وحرصك على ألا يعرض نفسه للأذى ، فإذا أصر على أن يؤذى نفسه فلن يكون فى استطاعتك حمايته وحراسته فى كل خطواته ، فتلك مسئوليته هو ، وعليه أن يتحمل عواقب أفعاله وأن يتقبلها كيفما كانت .

## كيف تتخلصين من القلق

الكلام سهل ٠٠ نعم !! والتنفيذ شاق كل المشقة ٠٠ خاصة على الأم والأب اللذين يعلقان كل الآمال الكبيرة على أولادهما ومستقبلهم ٠ لكن إذا لم تتقبل هذه الحقائق رغم صعوبتها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب أمور لاسيطرة لك عليها ٠

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة أنك تقعين في فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام بأية خطوة ايجابية ؟ هل تقلقين أكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسمحي لنفسك بالقسط الذي تحتاجينه من الراحة يوميا ،، وإذهبي الى الطبيب واعرضي عليه مشاكلك ، واعلمي بمشورته بأن تولي نفسك عناية صحية أكثر خلال الأسبوع السابق على الدورة وسوف تشعرين بتحسن في كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك ٠

## اصرفي ذهنك عن القلق والطلقى للأمام

لقد أدركت الآن بلا شك كيف أن القدرة على حل المشكلة والقدرة على صرف ذهنك عنها هما العاملان الرئيسيان في تخليصك من القلق على الأبناء ٠ استخدمي أداة لاكتساب المهارة الثانية للبحث عن خيارات للحل ، وقومي بعملية شحذ للأفكار كي تحصلي على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف ذهنك عنها ٠ خذي ورقة ولكتبي « أنا قلقة لأن ابنتي ..... » ( اعرضي مايزعجك من أفعال ابنك ) ، وراقبي أسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع أم المستقبل ، فإذا كان الحدث يقع الآن فاككتبي مثلا : « أنا قلقة لأن ابنتي الصغيرة تمسح أصبعها » أو « لأن ابنتي كون صداقات مع أولاد لا أرتاح لهم » ٠ ثم قومي بالتصرف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة ٠ قومي بشحذ ذهنك من أجل استجماع أفكار وحلول عديدة ثم اختاري الحل الأمثل ٠

ففي مواقف مثل التي ذكرناها لك الآن يمكن مثلا طلب النصيحة من أحد المتخصصين والعمل بمشورته كي تكف ابنتك عن مص أصبعها ، بل يمكنك اقتناعها أن ذلك سوف يعوقها عن استخدام يدها في اللعب بعروستها ٠ أما بخصوص ابنك فوضعي له أميالك ودواعك للحكم على أصدقائه بأن أفعالهم غير عاقلة ، وأنهم يقدمون على مجازفات غير معسوبة العواقب ٠ ثم امالي المدرسين والمشرفين في مدرسته عن

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

سلوكه كى تكتشفى أى مشكلة قد تطرا عليه • يمكنك بشكل آخر أن تملئى الثلاثجة بما لذ وطاب من نوعيات الطعام التى يحبها هو وأصدقائه حتى تجذبهم الى البيت حيث سيكون فى استطاعتك إقامة حوار معهم • واقتناعهم بممارسة الأنشطة الايجابية بدلا من السلبية •

تذكرى وانت تعالجين مشاكل اولادك اليومية أن تتحاشى الحوار مع « رفاق القلق » ، فهؤلاء لن يزيدوك الا قلقا ، وسوف يحطمون روح التصميم فى داخلك على اصلاح الأوضاع • واكدى لنفسك أنك قسادة تماما على تحقيق التواصل مع اولادك ، وعلى تغيير مالا يعجبك من سلوكك المتطرف فى القلق • واعلمى أنك كلما ابتعدت عن التفكير فى أن مكروها سيقع لأبنائك كنت أكثر قدرة على أن تعتنى بهم وتقدمى لهم مايفيدهم •

لقد اعجبنا كثيرا بأسلوب صديقتنا شيلا فى تعديل مسار تفكيرها ، فهى واحدة من أنجح العاملات فى مجال اللقاء المحاضرات وقد قامت بتأليف كتاب « لصنعى الفرق بينك : اثنتا عشرة ميزة تصنع القائد » • حيث تقول : « حين صرت أما فى مطلع حياتى لاحظت كيف أن القلق يلحق اذى كبيرا بالمرأة ، فقررت منذ ذلك الحين أن الجأ الى أسلوبيين للتعامل مع القلق على أسرته وعملى ، حتى لا أقع فى شرك ما أسميته ( حالة القلق ) وهى الحالة التى تتراكم فيها توافه الأمور حتى تصبح جبلا ترزحين تحته • الأسلوب الأول هو أسلوب النهار • وفيه أقول لنفسى : « سوف أفكر فى هذا الأمر يوم الجمعة » • فإذا اعترائنى قلق ما فى خلال الأسبوع قلت لنفسى اننى لاوقت لدى الآن لكى أفكر فيه ، لكنى سوف أدونه فى ورقة • وحين يأتى يوم الجمعة أتناول القائمة فأجد لدهشتى أن ٩٠٪ من هذه المخاوف قد اختفت - وذلك لأنها لم تحدث فى الواقع - أما الـ ١٠٪ الباقية فكنت أفكر فيها بعض الوقت ، ثم أشعر أنها لم تعد لها أهمية بعد أن مضى عليها يوم أو يومان ، وكان الأمر كله لايستغرق منى سوى ١٠ دقائق فى كل يوم جمعة •

أما الأسلوب الثانى فهو أسلوب الليل ، وهو قائم على حقيقة مؤكدة وهى أن الانسان لايمكنه التفكير فى أمرين فى نفس اللحظة • فكنت أردد بعض الأدعية وأصلى ، ثم أفكر نفسى بنعمة الله التى أسبغها على وأحمده عليها • فحين أصيبت أُمى بالشلل حزنت حزنا كبيرا عليها ، خاصة وأنها لم تحقق أى تعمن يذكر مع العلاج الطبيعى التأهيلى •

كيف نخلص من القلق

لكنى كنت أمتدبل بقلقى عليها تفكيراً آخر فى نعمة الله ، وأحمده على أنها الآن نجحت فى استخدام يدها اليسرى فى تناول الطعام ، وإنها تستطيع الآن الجلوس بدون مساعدة لفترة قصيرة . ولم يستغرقنى ذلك طويلاً حتى كنت أشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فأخلد الى النوم .

### ماذا تفعلين لو لم تجدى اللؤلؤة

#### داخل محارة القلق

تنكر جين أنها بعد أن تعرضت للحادث فى الرابعة من عمرها ، كانت ترقد فى المستشفى بين الحياة والموت ، تعاني من فداحة الحروق التى أصابتها . أما أمها ريتشيل فقد ظلت تعاقب نفسها بأسلوب « ياليتنى ! » قائلة : « نعم .. كنت أريد أن أمنع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت أسلق لها بيضا لتتسلى بتلوينه فى ذلك اليوم المشؤم الذى جئبت فيه الاتاء بما فيه من ماء يغلى من فوق الموقد ، لكن لماذا لم أرفع الاتاء من فوق النار حتى لاتصل إليه يداها الصغيرتان ؟ لماذا لم أعتز لجارتى عن الحديث معها حتى أراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين أن تنتظر بقيقة ولم أناولها البيض لحظة أن طلبته منى ؟ » .

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والندم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة أن الطبيب قال لها : « ريتشيل .. امسكى لسانك ، وتحكمى فى أعصابك والا فلن تستطيعى العناية بجين وسوف تنهارين تماماً » .

بنات الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو الندم أن يسيطر عليها ويصورا لها أن مستقبل ابنتها قد تحطم بسبب خطأ وقعت فى فيه كام ، وتعلمت أن ترد على مصامع ابنتها أن جمالها ينبع من داخلها ، وإنها تستحق الحب حتى رغم ابتعاد رفاقها الصغار عنها فى المدرسة بسبب آثار الحروق القبيحة على وجهها وجسدها . أن ريتشيل فى الحقيقة لم يفارقها الشعور بفضاعة الحادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرها على الشعور بالذنب حاولت أن تساعد ابنتها حتى تشعر بأنها أنسانة طبيعية ، وأن ترضى من نفسها كما هى رغم مأساوية الحادث . ذلك هو نموذج الأم الصنون للواقعية ، الذى كانت جين فى أشد الحاجة إليه وقتها .



انوات اكتساب المهارة تخلصك من العلق على الابناء

رغم انه من الصعب جدا على الانسان أن يقلع عن أسلوب «نيافتى»،  
الا أن قصة « نيفا » دليل على مايمكن أن يحدث لو أسلم الانسان  
نفسه لذلك الأسلوب للدمر . كانت نيفا لحدى زميلات جين خلال فترة  
عملها كمدرسة فى لحدى المدارس ، وكانت قد رزقت أخيرا بطفلة بعد  
انتظار طال دهورا ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حمل قاشلة ،  
رزقها الله بطفلة أخرى ، وطارت نيفا من الفرح ، لكنها اضطرت للعودة  
الى عملها بالتدريس بعد أن اتمت الطفلة خمسة أشهر . وفى يوم من  
الأيام فوجئت نيفا بمن يتصل بها من الحضانة ليبلغها بالفاجعة التى نزلت  
عليها كالصاعقة !! فقد توفيت الطفلة الرضعية فجأة بمرض مجهول يسبب  
الوفاة - الفجائية للأطفال للرضع . وانهارت نيفا تماما ، وتركت التدريس  
خوفا من أن يصيب ابنتها الأخرى ذات السنوات الخمس أى مكروه فى  
الحضانة ، بل وذهبت الى الطبيب وطلبت أن يجرى لها عملية تعقيم  
كاملة حتى لا تتجب أى أبناء . خوفا من أن يتعرضوا للموت هم  
ايضا .

لقد كانت نيفا معنورة كل العذر فى أن تحزن لوفاة طفلتها ، ولأن  
الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كان من الطبيعى لها أن تشعر به  
ولكن لفترة من الزمن فقط . لا طول للهم !! أن قرارها بترك التدريس  
كان دليلا على أن تأنيبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعى . لقد كان أجدر  
بها أن تركز كل طاقتها فيما يمكن أن تفعله كى تساعد نفسها وابنتها  
الأخرى طالما أن المأساة قد وقعت وقضى الأمر .

تقول لحدى الحكايات أن لمرأة ذهبت الى أحد معلمى الطرق  
البوذية تحمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة . وتوسلت الى  
المعلم أن يعيد الحياة اليه ! فماذا قال لها الحكيم ؟ قال : « أعطنى  
طفلك ، وأذهبى . » وأحضرى لسى انسانا لم ينق مرارة الحزن على فقد  
عزيز . عندئذ سوف أعيد الحياة الى طفلك » ! وسرعان ما ادركت الأم  
التكلى انها ليست الأولى ولا الأخيرة التى اعتصر الحزن والم الفقد قلبها ،  
فكل من يحيا فى هذه الدنيا مكتوب عليه أن يفقد بعض أحبائه . . . وعندها  
يستحيل على المرء أن يوقف ركب الحياة ، بل عليه أن يكمل المسيرة ،  
ويمضى فى الطريق .

وقد تكتشفين أن ما تمرين به مهما كان مأساويا بكل المقاييس قد  
يحمل لك فى طياته بعض الخير . تقول جين : « لولا تلك الحروق التى

## كيف تغلبين من القلق

أصابتنى لما سمعت الى لنتهاج الأسلوب الإيجابي فى حياتى ، ولما استطعت مساعدة الآخرين على أن يرى كل منهم الجمال الداخلى الذى يتمتع به رغم آثار الحروق أو الجروح على وجهه وجسده ، •

إذا تملكك القلق على طفلك بسبب أى حادث من الحوادث يكون قد وقع له ، فاسمحي لنفسك بأن تحزنى على ذلك ، لكن حذار أن تقعى فى فخ « ياليتنى » • أما إذا شعرت أنك قد وقعت فيه فعلا فقمى بالتدريب الآتى : اجلسى فى هدوء ثم فكرى فى أى حادث تكونين قد تعرضت له فى طفولتك • وتذكرى هل صرخت والدتك قائلة : « يا الهى ، اننى لا أحتمل أن يحدث هذا لطفلى » ؟ ثم حدى هل كانت أصابتك جسمية أم معنوية ؟ هل فشلت فى الدراسة ؟ هل فقدت أحد والديك ؟ هل قاسيت ألم الوحدة والفراق أثر فقدك لأحد أحبائك فى الطفولة أو فى شبابتك ، أو حتى مؤخرا ؟؟

خدى ورقة وقسميها الى ثلاثة أعمدة ، وكتبى عنوانا للعمود الأول : ( الحدث ) ، والثانى : ( شعور أُمى ) ، والثالث : ( كيف أثر ذلك على فى الكبر ؟ ) • ثم لكتبى فى العمود الأول الحادث الذى تعرضت له ، وفى الثانى كيف كانت مشاعر أمك تجاه ذلك الحادث : هل شعرت بالذنب ؟ هل انهارت تماما ؟ هل لجأتها الحزن ، أم الغضب ؟

والآن فكرى فى الطرق التى كان عليك اتباعها كى يمر الحادث ، وتجاوزى كل آثاره التى تركها عليك • فقد تكونين قد تعلمت مثل جين ضرورة أن يشعر الإنسان بأن الجمال ينبع من داخله ، وأن يساعد الآخرين على استحضار نفس الشعور ، فيكتشفون مثلا طرقا جديدة لتثير الدهشة للمتعويض عما فقدوه •

مهما كان نوع اللؤلؤة التى تكونت داخل محارة محنتك فاكثبيها على الورق ، وتذكرى أن أطفالك لو تعرضوا لأى صدمة فقد يجدون بين طياتها خيرا أو فائدة لا تخطر على البال • اجعلى هدفك أن تساعدى أبناءك على الحصول على هذه الفائدة - استخدمي أسلوب الفقاة الوردية كى تخيلهم يجتازون المحنة ، بل ويتفوقون بسببها • اطلقى سراهم ، ودعى القلق جانبا وتوكلى على الله الذى يهبنا القبرة على التسبامى فوق الألم ، نجاز المحن ، ونجنى بعض النضج من خلالها • فإذا نهجت

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

فى التخلص من الخوف والقلق والتوتر فأنك بذلك تقسمين أروع هدية لأبنائك .

### جازفى بالتغيير المطلوب

نشرت مجلة « بيرنتس » فى عددها الصادر فى فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم واليه » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما أطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، لذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها للمساندة والدعم ، فى حين قامت أخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لاليك ليج » و « ذا فاميلى ريزورس كواليشن » . وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العامة لكل الآباء والأمهات مثل رعاية الطفل مثلا . والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة قد تساعدك على استخدام أداة المهارة الرابعة للأقدام على المجازفة . فحين تتسلحين بتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذى يزيد من قلقك على الأبناء ، وقد تتعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهم حول أفضل الطرق للتواصل مع أبنائك ، ولقرس النظام والانتضباط فيهم بطريقة بناءة ، وهكذا تتخلصين من القلق .

فى هذه الاثناء يمكنك أن تتعلمى الحسم ، وتستخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » مع نفسك حتى تصمدى فى وجه هولجس « ماذا لو ؟ » التى تنريص بك كام . والتتريب التالى سوف يساعدك على اكتشاف الأفكار السلبية التى تراوبك عن نفسك وتسبب لك الوقوع فى دوامة القلق بدلا من البحث عن حل .

قد تكتبين مثلا :

« أنا قلقة لأن ابنتى تمص أصبعها باصرار » .

قد تكتبين مثلا :

« ان نلك يشوه صورتى كام ، وأخشى أن يظن الناس أننى قصرت فى حبى واهتمامى بها ولهذا لجأت الى مص أصبعها » .

« وماذا يهم ؟ »

« نعم ان اهتم لذلك فانا واثقة أننى احب ابنتى فعلا ولم أقصر

يوما في رعايتها واهتمامي بها ، وإن التلث الى ما يظنه الآخرون ؛ فأنا أنسانة لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى لو أخطأت قليلا في تربية اطفالى طالما أننى سوف أستدرك ذلك الخطأ .

أن أسلوب « وماذا يهم ؟ » يساعدك على اكتشاف مشاعرك الحقيقية لكى تترقى بينها وبين إدراكك الخاطيء لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « أنا السبب » لذا خشيت أن يتعرض اولادك الفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية مغالطة ؟ هل ترين أنك يجب أن تحسنى من نفسك كأم ؟ حدى النقطة التى تحمل جذور مشكلتك مع طفلك وتسبب لك القلق ، ثم اكتبى بعض العبارات لتؤكدى بها كذلك أنت وطفلك كالآتى :

● «لنى أنسانة لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى ما قد يفعل ابنائى»  
لنعترف أنها عبارة قوية ، لكنها حقيقية .

● على ابنائى أن يتحملوا مسئولية أفعالهم ، تماما كما أتحمّل أنا مسئولياتى .

● بيدي أن أحرر نفسى من القلق ، لأننى بهذه الطريقة سأتمكن من مساعدة ابنائى .

● أن حال ابنائى يتحسن يوما بعد يوم .

ولأتسنى أن تؤكدى لنفسك يوما أن قدرتك على مساعدة ابنائك تزيد كلما تناقص قلقك عليهم . واليك هذا النموذج المثير للاعجاب وهو « دالاسيت وين نايب » ذلك الأب الذى استطاع استغلال انزعاجه على مستوى ابنائه فى الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة . فهو يذكر أن والديه كانا ينزعجان من درجاته المتوسطة ويقولان : « أنك انكى كثيرا من أن تكون درجاتك بهذا المستوى » . ولما كبر دالاسيت أصبح من أكبر رجال الأعمال فى مجال التأمين والمقارلات . وأمره بخبرته أن الطريقة المثلى لاثارة حماس الموظفين للعمل هى أن يضع لهم خطة عمل موضحا فيها الخطوات المطلوبة لتحقيق الاتجازات . أما أولاده فقد وضع لهم كتبيا صغيرا من ست عشرة صفحة بعنوان : « كيف تحصل على أعلى الدرجات بأسهل الطرق » ووضع فى الكتاب رسوما لتتبن وغوريللا ويطل كاراتيه وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يعد القارئ بالحصول على أعلى الدرجات اذا اتبع الأسرار الخاصة التى يهمن له بها ، فيوضح له مثلا كيف يقرأ أسئلة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور المسلية والحقائق

ادوات التساب الهارة تخلصك من القلق على الابناء

العملية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات • وفعلًا حقق الكتاب الفائدة المرجوة مع أبناء المؤلف لدرجة شجعت على أن يقوم بطبع الكتاب ونشره وطرحه في السوق ، فتلقت المدارس الخاصة في دالاس لتطبع منه ١٥٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصفين السابع والثامن •

• يقول المؤلف : « لقد أردت بهذا الكتاب أن أقول لأبنائي : « اتبعوا هذه الخطوات ، فهذا أفضل مما أتوقعه منكم » ، بدلا من أن أقول لهم : « يجب أن تحصلوا على أعلى الدرجات » •

لقد انبرك هذا الأب حقيقة للوقف ، وأقدم على المجازفة بالتصرف العملي بدلا من القلق والالاحاح على أبنائه وتأنيبهم ، وهكذا لم يساعد أولاده فقط في أداء واجباتهم على أكمل وجه ، بل امتدت مساعدته إلى آلاف غيرهم ، كما انهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

### متى يمكنك الكف عن القلق

#### على الأبناء

علمتنا الخبرة في التعامل مع الأمهات أن المرأة ما أن ترضق بالأطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وقلقلها المستمر حتى ولو بلغوا الخمسين • لذا فمن الأمية بمكان أن تتعلمي كيف تصرفي ذنك عن القلق على أبنائك منذ صغرهم • ومع ذلك يمكنك البدء في ذلك في أي وقت ، فالوقت لم يفت بعد •

من بين صديقاتنا سيدة - سرف نسميها نورما - هذه السيدة انتظرت حتى أصبحت جدة ، ثم بدأت تشعر بضرورة أن تتعلم الحسم في تعاملها مع أبنائها !! كانت نورما قد قامت بتربية أبنائها بمفردها بعد أن هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها ورضق أطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بدأت نورما تقلق على أحفادها ، فقد أهملتهم أمهم تماما وانسأقت وراء رفاق السوء اللذين أوقعوها معهم في شرك الاسمان • وبدات رحلة التشرد اللانهائية ، فقد أخذت الأم تنتقل بأطفالها من بيت إلى بيت كل شهر مستغلة أن بعض الملاك يؤجرون الشهر الأول مجانا ، ويسبب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة إلى مدرسة فشل الابن الأكبر - ١٠ سنوات - في تعلم القراءة ، واكتشفت نورما أن جميع أسنانه الدائمة دب فيها السوس بسبب أنه كان يعيش على أطعمة تافهة ،

كيف تتخلص من القلق

خالية من أية قيمة غذائية إذ لا طعام في المنزل تعده الأم . وكانت الطامة الكبرى هي القمل الذى غزا رؤوس الأطفال كلهم !

حزنت نورما حزنا شديدا على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدى شيء » . كانت تتصل يوميا برفيقة قلقها لتتبادلا الشكوى بلا نتيجة وفى يوم قررت نورما أن تحزم أمرها فاتصلت بنا ، وحكت لنا المشكلة .. فقلنا لها إن القلق وحده لن يغير من الأمر شيئا ، وإن عليها أما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماما وتتناساها . واتضح أن نورما لم تستطع أن تقف من بعيد وترقب أحفادها يقاسون تحت وطأة الحياة النعيسة مع أهم التي أسمنت المخدرات .

وكانت الخطوة الأولى أن لجأت للمختصين من أجل المشورة والمساعدة ، فوضعت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يسقطوا حق حضانة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكونوا فى رعاية الأب ، وذلك لاتاحة الفرصة الأخيرة للأم للاقلاع عن تعاطى المخدرات ، والعثور على عمل مناسب يضمن لها دخلا ثابتا . واتفقت الأسرة كلها على أن تعتنى نورما بالصبي ذى الأعوام العشرة ، على أن يأخذ ابنها - أبو الأولاد - الطفلة الوسطى ، وتأخذ ابنتها للطفل الرضيع ، مع السماح للأم بزيارة أطفالها كلما أرادت .

واتبعت نورما أسلوب الابتعاد عن القلق ، وقطعت اتصالاتها اليومية مع رفيقة القلق ، وكلما أوهمها التفكير السلبي أنها غير قادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلدت للراحة والاسترخاء حتى تصل الى حالة ( ألفا ) وتخيلت نفسها وقد أحاط بها أحفادها والبسمة تشرق على وجوههم جميعا . كما أقتعت نفسها بأنّها يجب أن تتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لايمكن أن يتم بين يوم وليلة ، بل أن عليها أن تحل كل مشكلة على حدة .

وتحكى نورما : « كان القلق يقتلنى على أحفادى ، لكنى لم أفعل شيئا واحدا غير به الظروف ، ثم أدركت فجأة أن الأمر بيدى إذا كنت فعلا أريد إنقاذهم ، فسمعت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائى ، ورغم أن الجهد المطلوب منى الآن يفوق طاقتى فى هذه السن المتقدمة ، إلا أننى أشعر بالقوة فى مواجهة كل الصعاب : التعب والقلق والخوف ، فأننى مؤمنة بأننى أبذل ما فى الامكان من مساع وجهود » .

انوات اكتساب المهارة تتخلصك من القلق على الإبناء

لننا ننظر بكل الاعجاب والتقدير تجاه نورما التي استطاعت أن تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالاقدام على العمل البناء ، لقد قدمت من روحها وقلبها كل ما استطاعت ولكن بطريقة رائعة تعلم منها الآباء والأحفاد كيف يعملون مسئولية انفسهم • ذلك هو الهدف الذي نتمنى أن تضعيه نصب عينيك انت ايضا •

لم نقرأ في حياتنا أروع من وصف جبران خليل جبران للعلاقة بين الآباء والأبناء ، اذ قال في كتابه الجميل « النبی » مخاطبا الأب : « عليك أن تحيطهم بحبك •• لا فكرك ، فان لهم افكارهم الخاصة •• عليك أن تؤوى أجسادهم •• لا أرواحهم ، لأن أرواحهم تهيم في دار القدر •• تلك التي يستحيل عليك أن تطاها ولو في أحلامك ، •

إذا تعلمت كيف تصدين لما في وسعك حله فقط من المشاكل ، وكيف نصرفين ذهنك عن الآمال والتطلعات غير الواقعية ، وكيف تفكرين بموضوعية إيجابية فسوف تمهدين الطريق لأبنائك ليعيشوا واقعهم كما هو ، ويكتشفوا توانهم الحقيقية ، كما ستحررين من سومة القلق الى الأبد •

## الفصل الرابع عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من اوريا - سنطلق عليها اسم ماريا - حياها  
لله جمالا طبيعيا اخاذا ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضطرب .  
وفي يوم من الأيام قررت ماريا أن تدرس لكي تصبح اخصائية في العناية  
بالجلد بالبشرة ، لكنها ما ان أنهت دراستها حتى بدأت تتوهم أن بشرتها  
قد تلفت ، وحالتها لا تطمئن ، فأخذت تنفق المال على مستحضرات التجميل  
حتى اقلعت تماما . في هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزياء  
العالمية أن تعمل به كمعارضة . الأمر الذي لم تكن تحلم به أبدا وقام  
أحد مصانع الجوارب باستخدام صورة لساقها للإعلان عن منتجاته .  
وطارت ماريا من الفرحة ، وأسرت بتسجيل اسمها في وكالة عارضات  
الأزياء ، لكن المدير اعترض قائلا : « يلزمك أن تكوني أكثر نحافة حتى  
تبرزى جمال معروضاتنا وتروجى لها ! » فأقسمت له ماريا أنها سوف  
تقلص وزنها على الفور ، وقملا بنات في اتباع نظام غذائي شديد القسوة  
يعتمد على الصيام للتمام ، وأصبح الطعام بالنسبة لها « عدو الشعب  
الأول ! »

ثم حضرت ماريا لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين في منزلها ،  
وعلى العشاء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم  
أوت الى الفراش ، وعبثا حاولت أن تنام ، لكن الجوع كان يقرصها  
بشدة ، فنهضت من السرير ، وأخذت تبحث في المطبخ حتى عثرت على  
كيس به خمصة ابطال من البطاطا ، فأسرعت بشيها في الفرن وأخذت  
تلتهمها حتى اتت عليها تماما . ثم أوت الى الفراش وأسلمت جفניה



ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

للنوم في ثوان 11 ٠٠ لكن في الخامسة صباحا أفاقت من نومها على  
مغص شديد ، فأسرعت بإيقاظ جين ، وتوسلت اليها أن تسرع بها فوراً  
الى المستشفى فقد كان المغص يمزق أمعاءها .

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم أكن قد سمعت  
عن «البوليميا» أو الشره المرضي ، لكنني أدركت أن ماريا تعاني من  
مرض معين لا أعرفه . فقد كانت تمتنع عن الطعام أياها حتى يقرصها  
الجوع فتتهار مقاومتها لتلتهم كل ما يقابلها من طعام ، وبإية كمية ، ثم  
تسرع بإفراغ جوفها من كل ما فيه . وكانت النتيجة الأليمة أن ماريا التي  
كانت مثالا للجمال الرائع والصحة المكتملة ، أصبحت عبارة عن قوقعة  
خاوية جافة ، فقد أدى بها القلق على مظهرها إلى تخريب صحتها  
وتعريض حياتها كلها للخطر .

صحيح أن حالة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلق على المظهر  
والصحة ظاهرة موجودة فعلا في كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من  
عضوات مجموعتنا كانت تشعر بهذا النوع من القلق . لكن الشكاوى  
تفاوتت بين السمعة المفرطة ، والنحافة المفرطة ، وحب الشباب ، والكلف ،  
والنمش ، أو الأنف القبيح ، أو الصدر الضامر ، أو للمتلئ ، أو الشعر  
الخفيف ، أو الكثيف . كانت كل واحدة منهن تخشى التقسم في العمر ،  
حين يتجدد وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحدوب ظهرها . وكان بعضهن  
يبالغن جدا في ذلك القلق سواء أكانت مخاوفها وهمية أم بسبب حقيقي  
لدرجة فاقت قلقها على أولادها أو عملها أو أي شيء آخر في الدنيا .  
وقد أعريت الكثيرات عن خوفهن من الإصابة ببعض الأمراض  
مثل سرطان الثدي ، أو ترقق وهشاشة العظام .

ومنذ اقتحمت المرأة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصيبت هي  
أيضا بنفس المشاكل الصحية القاتلة التي كانت تهدد الرجال وحدهم في  
الماضي مثل امراض القلب والشرابيين ، ناهيك عن خطر الايدز أيضا .

لكن كل سيدة من هؤلاء قد غفلت عن حقيقة هامة ، ألا وهي أن  
القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انعمت المثرات  
الخارجية . فالقلق الزائد على مظهره لن يصل بك مثل ماريا الى حالة  
البوليميا ، لكنه سوف يرفع من منسوب الضغط العصبي في ( برميل  
الطر ) الذي تحمله في عقلك ، فيطفح البرميل ، ويفيض حتى يغرق  
تفكيرك كله فيسارع الجهاز العصبي الطرفي بالاستجابة اللازمة التي

## كيف تتخلصين من القلق

استشعرها بأسلوب « الكر أو الفر » فيدفع بفيض غامر من الأدرينالين ويأقش العناصر الكيميائية الأخرى التي تسبب لك خفقانا بالقلب ، وجفافا في الحلق ، وارتفاعا في ضغط الدم ، وتعطل جهازك الهضمي تماما . ويسبب تركيبك الوراثية ، واستعدادك الفريد للتوتر ، فقد تصابين بنوبات ذعر ، أو بالصداخ أو الأرق ، أو التهاب القولون ، أو الاسهال ، أو الاضطرابات الهضمية والام الفقرات القطنية ، أو الطفح الجلدي والقرحة .

إن الفرع الجديد من فروع العلوم والذي يطلق عليه ( علم المناعة النفس - عصبية ) قد أوجد دليلا دامغا على أن العواطف وأسلوب التفكير ، ونقص القدرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تضرب بجهاز المناعة أكبر الضرر ، فعندما يتتابك القلق وتفكرين بشكل سلبي فانك بذلك تقضين على أي قدرة لجسمك على محاربة الأمراض . وفي مقال نشرته مجلة ( ووركينج وومان ) في عدد أبريل عام ١٩٨٩ ، قال البروفيسور بروس ماكوين أستاذ ورئيس معامل فحوص الغدد الصم وعلاقتها بالجهاز العصبي بجامعة روكفلر بنيويورك سيتي : « إن كلا من الضغط العصبي أو الإرهاق الجسماني يتسبب في إفراز هرمون بعينه ، فلو زاد أو قل هذا الهرمون عن المعدل الطبيعي فإن جهاز المناعة يضعف جدا إلى درجة تتزايد معها احتمالات الإصابة بالأمراض ، فالمشاعر تلعب دورا مزموجا هنا : فهي التي تستثير إفراز الهرمونات ، ثم تتأثر بها .

ويستخدم أدوات اكتساب المهارة تكوينين بالفعل قد أعلنت الحرب على القلق ، والضغط للعصبي والنفسي الذي يجلب عليك مايؤثر على مظهرك ويقلل من جاذبيتك وجمالك ، كما تدعمين جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة وعذليها .

## هل أنت فعلا قلقة على

### مظهرك ؟

لكي تكتشفي السبب الحقيقي وراء قلقك على مظهرك استخدمى أداة اكتساب المهارة الاولى . افتحي صفحة جديدة في كراسك وقسميها إلى ٣ أعمدة تحمل العناوين الآتية على التوالي :

« ماذا يقلقني » ، « السبب الحقيقي » ، « اثباتات » .

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من التلق بشان الصحة والتفهم العام

فإذا كنت قلقة لاحتساسك بأنك غير جميلة فلا تكتفى عبارات شاملة مثل « أن شكلى قبيح » ، « أو أنتى لعت جميلة مثل مارى » ، بل تأملى وجهك فى المرآة ثم اكتبى العيوب المحسنة التى ترىنها فيه ، بل ترين أن الأنف اكبر من اللازم ، أو أن بشرتك غير صافية ، أو أن شعرك باهت وفاقد الحيوية . وما أن تحددى أبعاد المشكلة حتى يمكنك البحث عن السبب الحقيقى للقلق .

● هل وراء قلقك أسباب نفس – اجتماعية ؟ هل كان الآخرون يسخرون منك فى طفولتك مثلاً بسبب حجم أنفك ؟ أو شعرك ؟ أو بشرتك ؟ هل نقص اعتزازك بنفسك هو الذى يوهك بأنك أقل جمالا وجانبية من باقى النساء رغم أن ما رأيته فى المرآة كان طبيعيا بكل المقاييس ؟ إذا سمعت داخل نفسك صوتا يقول : « يجب أو يتحتم على أن أبوء أكثر جمالا من ذلك » اذن يمكنك بكل ارتياح تصنيف مشكلتك على أنها إحدى المشاكل النفس – اجتماعية .

إن الأعداد الجيد يجعلك تبدين أكثر جمالا وجانبية كانتقاء الثياب المناسبة مثلا ، واختيار الألوان التى تناسب لون بشرتك ، وعليه أن تتقبلى الجوانب التى تظل بلا حل ، وتؤكد جين ذلك قائلة : « لقد كان من الممكن أن أضيع عمرى كله فى الحسرة على آثار الحروق التى أفسدت وجهى وجسدى كله ، لولا أننى أدركت ما أحاطنى الله به من نعم أخرى وهبات عظيمة ، فانا اذكر نفسى دائما بأننى رياضية ، وأتمتع بخفة الحركة وسرعة الليديهة ، وهكذا أصب كل تركيزى على نقاط القوة لا على جوانب الضعف أو العيوب » .

استخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » كالاتى :

« ماذا يهمنى لو كان أنفى كبيرا ؟ » .

« سوف يخلق الناس فى » .

« وماذا يهم ؟ »

« سوف أشعر بالأجراج والضيق » .

« وماذا يهم ؟ »

## كيف تتخلص من القلق

« انن سوف اتخلص من ذلك الشعور ، فلا عيب ان اشعر بقليل من الضيق ، فكل انسان في الدنيا يتضايق لسبب ما في داخله . لذا سوف استخدم أدوات التجميل وتسريحات الشعر التي تبرز ملامح اخرى في وجهي لتصرف الأنظار عن انفي . سوف اركز على ابتسامتي الطوة ، وعلاقاتي الطيبة مع كل الناس ، » .

ثم اكتبى بعض الاثباتات مثل : « ان انفى شكله مقبول ولا عيب فيه » او « اننى اتمتع بنقاط قوة عديدة ، ان لى ايتسامة ساحرة ، كما اننى احب الناس » .

● هل تعانيين من احدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك في مقارنة مع نجومات السينما وهارشات الأزياء اللواتي تحتل صورهن اغلفة المجلات واعلانات السينما ؟ ان مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فان شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالثقة بالنفس ، وعليك ان تبدلى كل ما فى وسعك حتى تبدى فى أجمل حالاتك .

● هل وراء قلقك اسباب فسيولوجية ؟ هل انت مفرطة فى السمعة ؟ هل بدأ الشيب يعب فى شعرك ، هل زحفت التجاعيد الى وجهك ؟ لقد اوضحنا فيما سبق ان السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسى - اجتماعى ، او مجتمعيا . فاذا وضعت لك فى اعتبارك قامامك خياران : لما ان تتقبلى تكوينك واستعدادك الجسماني وان تغيرى الطريقة التي تتظرين بها اليه ، او ان تقررى تغييره بشرط ان يكون هدف التغيير الذى وضعته امامك واقعيا ويمكن الوصول اليه .

ان اللجوء لجراحات التجميل اصبحت من افضل الوسائل الحديثة لكى تصلح المرأة من العيوب التي تراها فى مظهرها . فاذا عزمت على هذه الخطوة فضعى التصور الكامل للهدف الذى تسعى اليه ، وتخلي نفسك بعد جراحة التجميل وقد اصبحت رائمة الجمال ، او فى غاية الرشاقة بعد لتباعدك لنظام غذائى ناجح ومأمون لانقاص الوزن - اما اذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، سوف ندلك لاحقا فى هذا الفصل على كيفية استخدام اداة التخصيب المهارة الخامسة لكى تصرفى ذهنك عن المشكلة وتدعيها تمر فى سلام .

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والظهر العام

## اعرفي خياراتك للتخلص من القلق

### بشأن الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء قلقك على صحتك . وليكن مثلا أنه الخوف من الإصابة بسرطان الثدي :

● هل لخوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ إذا قرأت مقالا عن سرطان الثدي ، هل تقولين لنفسك : « سوف أصاب به لاحالة ٠٠ أنا أعرف حظي الأسود ! » ؟ يجب أن تعترفي أن تفكيرك سوداوي يتسم بالقلق المرضي ، واعلمي أن الأمر بيدك ولا تستسلمي للهواجس والأوهام بل اكدي لنفسك أنك قد تمررت تماما من الخوف من سرطان الثدي .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك للقرابات من أجريت لها عملية استئصال الثدي ؟ هل تتصلين « برفاق القلق » ، لتتبادلوا « الحوانيت » المربعة عن سرطان الثدي ؟ إذا صح هذا فدوني هذه الأسباب ، ثم اكتبى هذه الاثباتات : « ان تجربة صديقتي المؤلمة ليس معناها أنني سوف أصاب بنفس المرض اللعين ، فانا أتمتع بصحة جيدة والحمد لله » .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل تم تسجيل حالات سرطان الثدي في أسرتك على مر العنين ؟ وهل تنطبق عليك احتمالات الإصابة الوراثية التي أصدرتها الجمعية الأمريكية لسرطان في نشرات التوعية ؟ إذا صح هذا فاكتبى تلك الأسباب الحقيقية للقلق ، ثم اكتبى ما يؤكد أنك سوف تئاقشي مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تبهي كل ما يوصى به من فحص ذاتي كل شهر الى جانب عمل صورة اشعة على الثدي .

ورد في أحد تقارير المعهد الأمريكي لسرطان أنه يتم اكتشاف ١٢٠.٠٠٠ حالة من حالات الإصابة بسرطان الثدي سنويا في الولايات المتحدة وحدها ، الشيء الذي يدعونا للاهتمام ، وإبرك خطورة هذا المرض . لذا فعليك أن تقومي بكل ما تستطيعين لكي تكتشفيه في مراحله المبكرة إذا حدث لا قدر الله . فعلى أى شيء ألا القلق . وتذكرى أن

## كيف تتخلصين من القلق

ملايين النساء فى العالم بما فيهن بيتى فورد ونانسى ريجان قد أجريت لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عاودن نشاطهن المعتاد ، ومازلن يتمتعن بكل سعادة واحساس بالحياة . وقد صورت آن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما تليفزيونيا عرض فى جميع انحاء الولايات المتحدة صورت فيه تجربتها مع جراحة استئصال الثدي ، مما ساهم فى رفع وعى النساء بشكل كبير . اكدى لنفسك انك قادرة على التكيف تماما مثلها .

اكدى لنفسك انك انسانية جديرة بالحب والاحترام ، وانك فخور بذاتك ، واعلمى ان الخطوات العملية التى تقومين بها سوف تحد من قلقك وتساعد على تحسين صحتك بوجه عام ، على الأقل سوف تمنحين عقلك وجسمك قدرا كبيرا من الحرية كى يتمتعا بما لديك من مزايا ، اولها الحياة نفسها .

كانت هذه النظرية موضوع دراسة رائدة وجريئة تم عرضها فى الندوة التى اقامتها الجمعية الأمريكية لتطوير العلوم فى اجتماعها السنوى . كان عنوان الندوة « العوامل النفس - مناعية التى تساعد على الاصابة بفيروس الايدز » .

وقد توصل د . كارل جودكين استاذ علم المناعة النفس - عصبية فى كلية طب ساوث وسترن دالاس بجامعة تكساس والذى قاد فريق البحث النفس - اجتماعى الحيوى ، توصل الى ان التفكير الايجابى والدعم الاجتماعى والتقليل من الضغوط النفسية والعصبية ، قد يطيل المدى الذى يستغرقه المصاب بفيروس الايدز حتى يصاب بالايدز . فمن بين اربعين رجلا من القواذ أجريت عليهم الدراسة كان بعضهم مصابا بذلك الفيروس ، اثبتت المتابعة ان الذين لم تتطور حالاتهم الى الاصابة بالايدز كانوا يتعرضون لضغوط أقل ، لأنهم كانوا يتعاملون بشكل ايجابى مع الضغوط ، الأمر الذى لم يتيسر لمن أصيبوا فعلا بالايدز .

وقد اصدرت جامعة تكساس بيانا للدكتور جودكين أشار فيه الى نتائج بحث قام به على تأثير الضغوط النفسية على التطور المرحلى لسرطان العنق ، فقد لاحظ ان تلك الضغوط قد تؤثر على معدل افراز بعض الهرمونات فى الدم ، وتلك الهرمونات تحدث خلا فى جهاز المناعة مما يؤدى الى خفض مقاومة الجسم لبعض الأمراض ، ورغم ان هذا

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

البحث مازال فى مراحله التجريبية ، ولم تثبت له نتائج اكلينيكية ذات قيمة ، فقد أعلن نقلا عنه أن العلاج الانراكي ، والتدريب على الاسترخاء ، والتمارين الرياضية من الممكن أن تمنع الإصابة بالأمراض .

### استخدمى العقل الباطن وتمتعى

#### بالصحة

قدم دكتور ديباك كويرا فى كتابه الرائع « مراحل الشفاء : الدليل العلمى الدامغ على صحة ما يؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ، الا وهو أن للجسد ( عقله الخاص به ) ، حيث تقوم كل خلية بأداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد دقيق ومعقد تبعا لهذا الإدراك الخاص . فإذا مرض أحد أعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضاء ، وسارعت لتجديته على الفور دون إبطاء . وبناء على ذلك فأنك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وتوحيين لنفسك أنك بخير وبصحة جيدة ، ثم تغيرين أسلوب تفكيرك نحو الإيجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة أنحاء جسمك ، فتسارع جميع الأعضاء بالاستجابة . ويحكى د . كويرا فى الكتاب قصة مذهشة عن امرأة كانت تعتقد أن لديها حصوات فى المرارة ، لكن طبييها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة ، لكنه فوجئ بنوع من الورم الخبيث لاتجدى معه أية جراحة ، وتوصل اليه المراد أسرقتها الا يصارحها بحقيقة مرضها فأخبرها أن مرارتها سليمة تماما ولا أثر لأى حصوات بها ! فهتفت المريضة « هذا رائع - الحمد لله » وانصرفت وهى واثقة أنها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكنها أن تعيش كما تحب بلا قيود . ومن العجب أنها شفيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله ..

يرى د . كويرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها ، أنا سليمة معافاة ، فانطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجده .

لذا كنت تعانين من أى مرض ، أو كنت تخشين الإصابة بأى مرض فاستخدمى المهارة الثالثة ، واسترخى حتى تصلى الى حالة ( ألفا ) كما وصفناها فى الفصل الثامن . قومى بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كي تبرمجى عقلك للباطن عن طريق التصورات الإيجابية والاثباتات التى قمت بإعدادها مسبقا . فإذا كنت تعانين من الصداع فاكتبى :

## كيف تتخلصين من القلق

• أنا لا أشعر بأى أثر للصداع ، ، ثم رتبى الكسارك واكتبى  
التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ - تصوّرى نفسك وأنت تعانين من الصداع ٠٠ ما الألوان والأشكال والأصوات التى يمكن أن تصفى بها ذلك الشعور الأليم ؟ استخدمى حواسك حتى تصلى الى صورة قوية ناطقة الايحاء ، كأن تتخيلى نفسك وقد لحتقن وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك .

٢ - والآن تخيلى نفسك وأنت ترسمين علامة x كبيرة فوق تلك الصورة البهجة التى رسمتها لنفسك .

٣ - تصوّرى وجهك الآن وقد استرد نضارته ولونه الوردى الذى ينطق بالصحة والقوة ، وقد أحاطت برأسك هالة وضاعة تومض بالوان الطيف الجميلة .

بعد أن تنتهى من بناء ذلك التصور ذى الخطوات الثلاث ، اجلسى واسترخى حتى تصلى الى حالة ( ألفا ) ثم عيشى هذه التصورات واحدا واحدا ، حتى تثبتى لنفسك أن الصداع قد فارقك نهائيا . وسوف تجدى الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض بأن الله فى الكتب الآتية : « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » من تأليف بوب ، وكتاب « كيف تستردين صحتك » لكارل سايمونوتون ، وكتاب « الحب والدواء والمعجزات » لبرتى سيجل ، و « مراحل الشفاء » لنيكتور كويرا . تلك الكتب توضح لك الدور الذى يلعبه التصور والايحاء فى معالجة كل شئ بداية من النحافة الشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل القلب والسرطان .

نرجو أن تتذكرى دائما أننا لا ننصحك بالاحجام عن استشارة الطبيب اذا شعرت بأعراض المرض ، لا ، فمن نؤمن بأنه على الانسان أن يأخذ بكل اسباب العلاج الطبى ماوسعه ذلك ، فهكذا يكون التصرف الايجابى الذى يخلصك من القلق . كما نهيى بك أن تدركى تماما أن عمليات المعالجة تجرى فى داخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المرض وتساعدك على الشفاء .

من الحكمة الا تنتظرى حتى يصيبك أى مرض ثم تستخدمى هذه الأساليب . بل استخدمىها حتى تنجى فى برجة عقلك الباطن على أنك



أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

تتمتعين بأحسن صحة ، وتنوين الحفاظ عليها ، فذلك كفيل بأن يخلصك من أى قلق على صحتك .

### جازفى من أجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش ليدز بالحكمة القائلة « النجاح هو أن تحول المعرفة التى تحصلها الى قوة دافعة للتحرك الإيجابى » . وقد وضعت دوروش خلاصة تجاربها التى تثبت صدق هذه الحكمة فى كتابها « الأسئلة الذكية : استراتيجية جديدة للمسير الناجح » . كما تقوم بتنظيم دورات تدريبية فى كبرى الشركات والمؤسسات كى تؤكد على الحقائق التالية : يحصل كل منا كما هو حالنا من المعرفة ، لكن المعرفة شيء والعمل شيء آخر ، فأننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور فى مجريات الأمور من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف أن غالبية الناس لا يتحركون خوفاً من عواقب ما قد يقومون به من أفعال » . لذا فأنك إذا استطعت التغلب على القلق ، فسوف يزاورك الخوف من القيام بعمل إيجابى ، وسوف تتجعين فى برمجة عقلك للباطن ليؤدى دوره المنشود . والآن استخدمى أداة لكتساب المهارة الرابعة : جازفى بالمشاركة فى بعض الأنشطة الإيجابية فسوف تساعدك على الحفاظ على صحتك والتخفيف من القلق والتوتر والضغط العصبي ، وسوف تجعلك تشعرين أن امر صحتك فى يديك أنت . واليك النصائح التالية :

● اتبعى عادات غذائية الفضل : بدلا من القلق من زيادة الكولسترول ، أو انخفاض مستوى السكر فى الدم ، أو زيادة الوزن بسبب غذائك ، انرسى أولا لاحتياجاتك الغذائية جيدا ، ثم قومى بتغيير عاداتك الغذائية حتى تحتفظى بقولمك وصحتك .

يقول د . جون سى لاروزا من المركز الطبى بجامعة جورج واشنطن ، ورئيس مجلس إدارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : ان بعض الناس يفتتون وجبة الاقطار حتى يوفروا بعض السعرات الحرارية ، لكن الاقطار وجبة فى غاية الأهمية . لماذا ؟ « لأنك لم تأكل منذ تناولت طعام العشاء ١٠ أى طول ثمانى أو عشر ساعات ، لذا فأنت فى حاجة الى الطاقة التى يقدمها لك طعام الاقطار » ، ثم يوصى فى نشرة « هارت ستايل » التى تصدرها الجمعية بالاقطار النموذجى وهو المكون من عصير الفواكه مع رقائق الحبوب ، اذ يحتوى على أقل نسبة من الكولسترول مع نسبة عالية من الألياف .



ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

النساء بعد أن جاوزت معدلاته معدلات سرطان الثدي • فإذا كنت من المدخنات فاحذري ! ولا تدعى للدوامة تبثلك ، بل افعل شيئا •

● خذى قسطا كافيا من النوم ، ولا تدعى الإرهاق الشديد يمنعك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك • لقد قام د• هوارد روفوارج ، أحد أشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، بإعداد بحث هام نشره المركز الطبى ساوث وسترن ميديكال سنتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ - ٢٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى مالا نهاية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل ان الأمر قد يسوء فيرتبط الفراش فى وجدلهم باستحالة النوم ، ولنفس هذا السبب قوسى د• روفوارج يوما بأحد مرضى الأرق - وكان من متسلقى الجبال - يزف اليه البشرى ، فقد نام على جفنيه كما لم يتم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقا فى لوح صغير فوق الجبل حين فاجأته عاصفة عاتية فاضطر الى ان يقضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع ان ينام على الإطلاق • فإذا لم تتمكنى من التغلب على الأرق باستخدام أسلوب القصور والايحاء ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التغذية اللائق فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين •

### ● تعلمى روح الدعابة :

فى إحدى السنوات كان للتمحدث هو د• ارنولد فوكس مؤلف كتاب « ريجيم بيرلى هيلز الطبى » ، وفى وسط المحاضرة طلب منا جميعا ان نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك ، لكنه انفجر فى نوبة من القهوة سرعان ما سرت عنواها اليها فطلقنا نضحك معه • وأصارك القول أننا ظننا به الجنون فى البداية ، لكننا لم نتوقف عن الضحك ، وما ان انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم أننا كنا نصطنع الفكاهة ونضحك بلا مبرر • وأوضح لنا د• فوكس فيما بعد ان الضحك يحث الجسم على افراز الاندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، لذا فهو يساعد على الشفاء بانن الله • الشيء الذى يؤكد نورمان كازنيز فى كتابه « تشريح المرض » • فقد أصيب بمرض « التهاب المفاصل التصلبى » ، وهو مرض خطير يقعد صاحبه عن الحركة تماما ، ويجمع الأطباء على أنه مرض لا براء منه • لكن كازنيز لم يدع اليأس يتسرب

كيف نتخلص من الفاق

الى روحه ، بل قويت ارادته وارادة الشفاء فى داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك ساعد فى شفائه ويقول : كنت أتناول فيتامين ج وأضحك ! \*

استخدمى العقل الباطن واستمتعى

بحسن المظهر

التحقت صديقتنا تونى بليك بأحد مراكز انقاص الوزن عن طريق تعديل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نيهتها تلك التجربة الى شىء كانت تفعله سون وعى ، فقد انكرت لأول مرة أنها كانت تلجأ للطعام كمهرب من مواجهة ما يقابلها فى حياتها من مشاكل ، فمئذ نعومة أظفارها لم تشعر تونى يوما بأنها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع ذلك الشعور الخاطيء فى داخلها ، حتى لقد دفعها شعورها المرير بالامانة والحرص الى الاعتقاد بأنها طفلة لقيطة تبناها الأبوان من الملجأ ٠٠ رغم انهما كانا يحبانها حبا جما \*

وعلى الفور قررت تونى أن تضع حسدا لهذه المشاعر المخلوطة ، واشتركت فى مركز انقاص الوزن لمدة عام واحد ، وجاءت النتيجة مذهلة ! ٠٠ فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! ٠٠ وتحكى عن تجربتها قائلة : « قبل أن أشرع فى انقاص وزنى بدأت أولا بتغيير أسلوب تفكيرى ورأى فى نفسى ، فكانت النتيجة أن دفعتى تفكيرى الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » \*

ان فى امكانك تغيير مفهومك لذلك باستخدام العقل الباطن ٠ قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمتى الخد البارزتين فى وجهك مثلا ، لكنك بتغذية اعتزازك بنفسك سوف تحسنين استغلال كل ما تتمتعين به من نواح جمالية أخرى ٠٠ بوسعتك لنقص وزنك ٠٠ لبدنى قورا باتباع نظام غذائى ورياضى لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمى هوايات جديدة تزيد من حبه للحياة . وتنفج بالطاقة والحماس فى جنبات روحك .

اولا حددى الهدف : « سوف أنقص وزنى بمقدار ٠٠٠٠٠ ( عند الكيلوجرامات ) » ثم تصوّر نفسك وقد أصبحت ممشوقة القوام ، تتناولين الاغذية المفيدة ذات السعرات المنخفضة ، بينما تؤكدى لنفسك

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من العلق بشأن الصحة والمظهر العام

أنتك تعشقين الخضراوات الطازجة ، وإن مشروبك المفضل هو الماء !!  
تخيلى نفسك وأنت تمارسين رياضة الايرويكس ووجهك مشرق بالابتسامة  
وأكدى لنفسك أنك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يتحقق  
هدفك دون شك .

### حلولى القضاى عن عيوب

#### المظهر العام وتقبلها

كثيرا ما تردد جين فى محاضراتها حول تحسين مفهوم الذات  
ان : « بعض الناس يولسون نجوما ، وقد حباهم الله سحرا طبيعيا اخذا  
بينما يحمل البعض الآخر ملامح العقاريت !! » .

ان اثبات الذات يتطلب أن تتركى أن هدفك ليس الوصول الى  
صورة « الموديل » ، بل أنك اذا استطعت أن تسخرى من نفسك لكان ذلك  
هو قمة الثقة بالنفس . اذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تقبلى أحد العيوب  
فى ملامحك ، فاستخدمى اداة المهارة الخامسة كى تسهل عليك تنفيذ هذا  
القرار : اسالى نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن ارلتك ؟ هل أنت قارعة  
الطول بينما كنت تتمنين لو كان قوامك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن  
خمس اقدام ؟ .

استمعى الى هذه القصة وشاركينا الاعجاب بصديقتنا جان كيركمان  
التي تقبلت مرضها بكل صدر رحب ، بل واستفادت منه ايضا . فقد  
أصيبت بمرض « الصلع الكامل » الذى شمل كل أنحاء جسمها بما  
فى ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار ، ومختلف  
أصوات الزينة حتى تخفى معالم هذه الحالة ، وظلت على هذه الحال طيلة  
ثلاثة وثلاثين عاما . لكن فجأة قررت جان أن تكف عن اخفاء الحقيقة ،  
وأن تعلن عن السر الذى طال لخفاؤه ، واختارت لهذا الحدث الهام  
أسلوبا تمثيليا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض فى  
أحدى محاضراتها قائلة انها اتخذت من (تيلى سفالاس) و (بول برينر)  
– وكلاهما أصلح – قدوة لها فى ذلك . وقالت ان من أسباب معاناتها  
بهذه الحالة المرضية النادرة أنها ترحمها من الجلوس تحت مجفف الشعر  
المساخن ، إذ يكفها فقط أن ترسل بشعرها المستعار الى الكوافير فيقوم  
بتصفيفه . ثم تحدثت عن زوجها بيل الذى ظل بجانبها طول العمر ،

كيف تتخلصين من القلق

يساندها ويشجعها ، ويؤكد لها حبه قائلا : « اننى احبك لذاتك ، لروحك ،  
لا لما يغطى رأسك !! » .

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة العجيبة على كشف عيوبك أمام  
الآخرين ، لكن على الأقل تخلصى من القلق بشأنها ، وحاولى أن تتقبلها .  
استرخى وحاولى الوصول الى درجة الصفاء ذهنى ( الفا ) واكدى  
لنفسك أن الآخرين يحبونك كما أنت ، فاذا ما راودك القلق مرة أخرى  
فحاولى تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسى أى نشاط أو هواية ممتعة .  
واستفيدى أقصى استفادة من مواهبك وقدراتك ، واختارى من الثياب  
مايلائتمك ويضفى عليك المظهر اللائق الجميل .

ان شعور المرأة نحو ذاتها هو الذى يضفى عليها الجمال والسحر  
والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، ترين أنك أجمل بلا مساحيق  
ولا أزياء لافتة للنظر ، فسوف ينبعث جمالك من الدخول ليضفى عليك  
سحرا وجاذبية يلحظها الجميع .

### حاولى المتغاضى عن المتاعب الصحية

#### وتعايشى معها

يقول د . برنى سيجال فى كتابه « الحب والدواء والعجزات » ان  
الحياة تمنى أنك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، ونحن نتفق مع  
ذلك تماما ، فان الانسان اذا عاش فى قلق على صحته فهو فى الحقيقة  
يعيش كالأموات حتى لو كان فى كامل صحته : لماذا ؟ .. لانه لا يدع  
لنفسه فرصة لكى يستمتع بالحياة التى يحياها مع كل نبضة تتردد بين  
جنبهيه .

حكى لنا يوما أحد الاصدقاء ويدعى و . ميتشيل عن الكارثة التى  
تعرض لها يوم أصيب فى حادث دراجة بخارية فقد على أثره عددا من  
أصابع يديه ، بل وتشوه وجهه تماما من اثر الحريق ، فذهب من قوره الى  
طبيب التجميل الذى تفحص صورته الموجودة فى رخصة القيادة ثم قال :  
« هكذا كنت تبدو انن ! .. لاتقلق .. سوف تفعل مافى وسعنا حتى تعود  
الى صورتك الأولى ، وربما أجمل .. » ودخل ميتشيل فى سلسلة من  
جراحات التجميل استمرت أعولما حتى عاد الى صورة اقرب الى  
الطبيعية .. لكن القدر كان يخبىء له صدمة اشد فظاعة من الأولى ، لـ

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من التلقى بشأن الصحة والمظهر العام

تحطمت به الطائرة في حادث رهيب نجا منه بأعجوبة ، لكنه أصيب بشلل تام في نصفه الأسفل !! فكيف ولجه ميتشيل هذه المأصاة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو ما يحدث لنا ، لكن المهم هو ما نفعله حيال ما يحدث لنا في حياتنا » . لقد كان المتوقع في مثل هذه الحالة أن يتملكه اليأس تماما ، فيدير ظهره للحياة والعالم بأسره ويعيش كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم ، بل اقتحم عالم اللقاء للحاضرات العامة ، ونجح فيه نجاحا لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من أكبر رجال الأعمال أيضا . انه يفخر بأنه كان سببا في إرشاد الكثيرين الى طريقة افضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى أبدا أن يشكر فضل زوجته الجميلة المخلصة التي لم تفارقه طوال سنوات المحنة وحتى النهاية .

إذا كنت مصابة بأحد الأمراض المزمنة فيجب عليك أن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة بكل متعتها ولا تتركي شيئا يفسدها عليك . تخيلي نفسك وأنت تشطين بخط كبير على أية صورة كثية توحى بالعجز أو الاستسلام للكوارث والمشاكل ، واستبدلي بها فورا تصورا جديدا لك وأنت في كامل صحتك وجمالك يضيء وجهك بابتسامة مشرقة . أعدى قائمة بكل النعم التي أنعم الله بها عليك ، ثم اقطعي عهدا على نفسك بأن تمددي يد العون للآخرين حتى تصلى بهم الى بر الأمان والسعادة والرضا .

### اغمرى نفسك بالحنان

ان غالبية المخاوف التي تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع كلها الى أنك تفكرين بطريقة « يجب ولا بد » : « يجب أن يكون مظهري افضل من ذلك » أو « لا بد أن أمارس الرياضة وأتناول الغذاء الصحي » . ان تلك الأوامر التي لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على أنك تفكرين بشكل مثالي أكثر مما يجب . ولك أن تختاري بين اثنتين :

أما أن تضعي أمام عينيك هدفا هو أن تصمني من مظهرك وصحتك العامة ، وأما أن تنسى الأمر تماما وتتركي طبيعتك الانفعالية على سجيئها بلا قيود .

استخدمي ادوات اكتساب المهارة كي تنتشلي نفسك من دوامة القلق ، وسوف تكون سعادتك غامرة حين تجنين ثمرة جهتك ، وتتمتعين بموهور الصحة ويحسن المظهر .

## الفصل الخامس عشر

### حاربي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

يعد القلق الذي يعتري الانسان ازاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التي تتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الانسان للقلق بشكل مستمر ولدة ستة أشهر فأكثر يصيبه بنوع من الاضطراب العصبي اسمه « الاضطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد في كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( دياجنوسيك أند ستاتستيكال مانيرال أوف ميتال ديس أوردر ) . ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا في الولايات المتحدة وصل الى ٤٠٪ ، وهي أكثر خطورة من القلق العابر الذي يعتري كل الناس أحيانا . لهذا فقد أعلنت الجمعية أن الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من أكثر الشكاوى شيوعا في عيادات العلاج النفسي . فضايا هذه الحالة من الجائز أن يتطور بهم الأمر الى الإصابة بالفوبيا ( عقد الخوف ) أو نوبات الذعر .

والفوبيا هي نوع من الخوف غير المنطقي من شيء ما أو نشاط ما لا يسبب في العادة أي خوف للانسان المسمى . وقد وقع حوالي ٢٨ مليون أمريكي ضحايا للفوبيا ، وهي أكثر الاضطرابات الناجمة عن القلق انتشارا بين النساء طبقا للمسح الشامل الذي أجرته المعاهد القومية للصحة العقلية على خمس مدن أمريكية .

ولكن هل يعنى الإصابة بالفوبيا أو الـ GAD أو نوبات الذعر أن الانسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا . فالتخصصون الذين



حاجي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

يقومون بعلاج تلك الاضطرابات يعتقدون أن بعض الناس يولدون باستعداد فطري للقلق والاضطراب . لكن هناك اسبابا أخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب في الهرمونات مثلا ، أو في المواد الكيميائية في جسمه ، أو وجود ارتجاع في الصمام المترالي في القلب ، مما يسبب نوارا وخفقانا في القلب وضيقا في التنفس وغمورا عاما بالاجهاد ، أو الذعر . وقد يكون مصابا بانخفاض في سكر الدم ، أو بزيادة في إفراز الغدة الدرقية ، أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة للكافيين .

ولكن هل يتعرض كل من يعاني من أي من هذه الأعراض للاصابة بالفوبيا أو نوبات الذعر ؟ كلا . لأن احتمال الاصابة يزيد فقط لدى من يقلت منهم الزمام ويتركون القلق والاضطرابات يتحكمان في عقولهم وحياتهم . أن الحل في يدك ولك الاختيار كي تسد الطريق أمام التفكير في الكوارث .

وضع يوب في كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسة مبادئ أساسية ساعدته في الشفاء من الـ GAD والفوبيا ونوبات الذعر وببببك أنت أيضا أن تعالجى القلق والضغط العصبي بأسلوب إيجابي حتى لا يصيبك الخوف غير المنطقي حتى ولو كان لديك الاستعداد الفطري له .

### القلق وكيف يتطور الى خوف غير منطقي

عرضنا في الفصول السابقة وصفا للمعلية التي يتوالت فيها القلق مع التفكير السلبي والخيال السوداوى ، لكى يتضاعف الضغط العصبى الواقع عليك ، حتى يقطع برمىل الطر فى داخلك ، وماهى الا ثوانى حتى يفرز الجسم نغمات كبيرة من الانريثالين كى يستعد لاستجابة ( الكر أو الفر ) وقد تقايجك نوية من نويات الذعر بون أن تتقبهى لها أو تعرفى ماذا يجرى لك . كل مايجئت أنك سوف تشعريين بخوف شديد من جراء المفاجأة . تماما مثل النوية القلبية فهى شعور يصعب تفسيره ، ولأنك تدركين أن استجابة ( الكر أو الفر ) رد فعل طبيعى قد يدفعك الشعور بالخوف الى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، أو زيارة هذا المكان بالذات لاعتقائك أنه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب . وحتى لو لم تصابى بنوية الذعر فإن أعراض حالة الـ GAD قد تدفعك الى اتخاذ نفس القرار بمقاطعة ذلك النشاط أو ذلك المكان . فقد ترتد فرائحك

## كيف نخضع من الطلق

عند ركوب الطائرة ، وقد يتحضر صوتهك عندما تهين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالغثيان عند عبور الكويرى ، فإذا بدأت فى الابتعاد عن الأشياء التى لا يرى الآخرون أى داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت فى أسر الفوبيا !! واليك بعض أنواع الفوبيا التى يعانى منها بعض الناس :

- الفوبيا البسيطة : وتختص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكويرى .
- فوبيا الحيوانات : وهى الخوف من الحشرات والثعابين والكلاب والكائنات الأخرى .

● الفوبيا الاجتماعية : وتتمثل فى الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الإنسان من القاء كلمة أمام الناس ، أو تناول الطعام وحده فى مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالعملاء لترويج للبيعات .

● الأجورافوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهى الخوف من أن يداهلك الشعور بالخوف !! الشيء الذى يدفع الإنسان الى الاحجام عن الذهاب للأماكن التى أصابته فيها نوبات نعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فإن كل الأماكن تصبح ممنوعة فى آخر الأمر . . . فيما عدا مكانا واحدا . . . هو ( البيت ) . . . حيث الأمان . . . والهدوء .

إن السبب الحقيقى وراء الفوبيا هو الخوف من الشعور بأعراض الخوف كما ذكرنا ، لهذا فإن الإنسان إذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه فسوف تختفى كل هذه الأعراض قورا .

## الشفاء من الفوبيا

تباينت آراء المتخصصين فى تحديد أفضل الأساليب لعلاج الفوبيا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التى تعمل على منع الشعور بالخوف رغم أعراضها الجانبية التى قد تصل الى حد الإلحاح على المدى الطويل . فى حين يرى بعض المطللين النفسيين أن المريض يجب أن يتردد على جلسات العلاج النفسى لشهور طويلة أو حتى سنوات طويلة كى يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتى تكمن فى اللاوعى

طوبى اللق الذى يصيبك بالخوف فى النطق

وتقع فى ظلماته . لكن الضمى الوحيد الذى اجمعوا عليه هو ان العمل على خفض حساسية الانسان تجاه ما يخشاه هو افضل الوسائل على الاطلاق لحل هذه المشكلة . ويتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشيء ، او الفعل ، او للتشظ الذى كان يخشاه فيما مضى . بينما يغير من اسلوب تفكيره تجاه ما يحدث انثناء التجربة . اما اذا هاجمته اعراض للخوف فى انثناء ذلك فانه يتركها تظهر عليه كاملة بلا كبت او خوف منها ، بينما يكمل للتجربة بثبات ما يمكنه ذلك . ان تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح السحري لنجاح عملية خفض الحساسية .

لقد شفى بوب من فوبيا الأماكن المفتوحة عندما اقم على المجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله الى الحديقة الامامية ، ثم الى المنزل المجاور ، حتى وصل الى السوق القريب من المنزل . فى اول الأمر كان يخشى دخول السوبر ماركت ، وكان يجلس فى السيارة ينظر اليه من بعيد ثم يقود سيارته عائدا الى البيت .

وفى الخطوة التالية نخل السوبر ماركت ثم خرج قورا ، ثم نخل فى اليوم التالى وسحب عربة بقالة صغيرة ومشى بها حتى آخر مصر البقالة ، ثم تركها وخرج . وأخيرا نخل واختار احدى السلع ونقع ثمنها . كان كلما شعر بقلبه ينبض أو ريقه يهف ، اخذ يذكر نفسه بأن هذه الأعراض الخاصة بأسلوب ( الكر أو الفر ) ما هى الا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدئ من روعه كثيرا .

اما يولا فقد لجأت الى أسلوب ( خفض الحساسية ) لكى تتغلب على خوفها من قيادة السيارة ، فقد كانت تشعر بخوف شديد لذا ما اضطرت الى القيادة بنفسها ، لدرجة أنها كانت تخشى ان تصدم احد المارة فى أية لحظة . وكان أول شيء فعلته طبييبها المعالج ان جلس بجوارها فى السيارة ، واخذ يراقبان حركة المرور فى الشارع دون ان تتحرك السيارة ، كما نصمها بأن تضع امامها صور الخفافها ، وبعض النمل الحلو التى تحبها حتى تنشئ بينها وبين سيارتها نوعا من الألفة . ثم بدأت مرحلة قيادة السيارة فى الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت الى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها الى المناطق المزدحمة ، ولم تلبث يولا ان تغلبت على خوفها ، وأصبحت تقود سيارتها وحدها فى أشد مناطق المرور اختناقا .

كيف تخلص من الفلق

ان الاعتماد الكلى على الدواء وحده للعلاج من الفوبيا يعرض المريض للنكسة اذا ما توقف عن تناول الدواء . اما اذا اتبع أسلوب ( خفض حساسية ) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا . وانوات اكتساب المهارة التي تقدمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكى تتغلب على مخاوفك ، وسوف يقوم عقلك الباطن بإعادة الهدوء والسكينة والطمأنينة اليك .

### نقش عن السبب الحقيقى وراء خوفك غير المنطقى

كى تنجح فى خفض حساسيتك تجاه ما يخيفك استخدمى أداة اكتساب المهارة الأولى ، واسالى نفسك الاسئلة الآتية :

● هل وراء الفوبيا التى أعانى منها أسباب نفس – اجتماعية ؟  
هل أشعر بأن الجميع يراقبوننى لذا جلست وحدى فى المطعم ؟ هل أتوقع أن يسخر منى جميع الزملاء فى العمل حين أقوم بعرض التقرير الذى أعدته ؟ هل أتأشى الذهاب الى الحفلات خشية أن أتلغم ولا أجد ما أقوله ؟ هل أتعشم عناء الصعود على السلم مهما كان ارتفاع البنى خوفا من استخدام المصعد ؟

إذا جاءت اجاباتك ( بنعم ) على هذه الأسئلة فانت واقعة تحت تأثير احدى للتجارب القاسية التى حطمت ثقتك بنفسك . واليك تجربة ( فيبى ) التى كانت تعلم تماما أساس الفوبيا التى تعانى منها وهى فوبيا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصيبة حين كانت فى الرابعة من عمرها ، فقد قفزت داخل أحد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نقلوا فيه آلة البيانو – وقبالة أنغلق عليها الغطاء وبقيت فيبى حبيسة تصرخ بلا طائل ، فقد كان الصندوق ملقى فى الزقاق الخلفى للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر أهلها بغيابها بعد ساعتين كاملتين ، وشاء الله أن يبحث أخوها فى الزقاق الخلفى لينقذها من محبسها المرعب . ويعد أن كبرت فيبى لاحظت أنها تشعر بضيق فى التنفس اذا أغلق عليها باب غرفتها الصغيرة فى المكتب ، لذا فقد توقفت عن ركوب المصاعد ، وامتنعت عن المرور فى النفق مهما كانت الظروف . فلما شعرت بمشكلاتها قررت أن تتغلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة .

ماري القلق الذي يسيبك بالغفوف غير النظمي

واخذت تؤكد لتخصها الهدف قائلة : « لننى استطيع مساعدة نفسى  
كى أشفى من القوييا ، وذلك بأن اقلل حساسيتى تجاه الخوف ، وإن  
ارسم صورة أفضل لنفسى ، وأغير من مفهوسى لذاتى . »

● هل القوييا غريزة أصيلة فيك ؟ لقد خلق الله الإنسان بإدراك  
خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من السقوط الى أسفل ، ومن الضوضاء  
العالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعى يتصعد عند بعض الناس حتى يخرج  
من حيز الطبيعة ليصل الى حد القوييا أو عقدة الخوف من الأماكن المرتفعة  
ومن الأماكن المزدحمة ذات الضجيج . هل لاحظت أنك تخافين أن تطل  
برأسك من شباك على ارتفاع شاهق ؟ هل تخافين عبور الكوبري أو تسلق  
سلم الخشبى ، أو قيادة السيارة على طريق ضيق فوق الجبل ؟ هل  
تشعرين بالتوتر الشديد إذا تجولت فى إحدى الأسواق المزدحمة وسط  
الناس والضجيج ؟

إذا أجبت بنعم فقد تطور خوفك الغريزى العوسى الى قوييا بكل  
معنى الكلمة : قد تعجزين عن تذكر أية تجربة قاسية تكوين قد مررت بها  
فى طفولتك ، وكل ماتعرفينه أن يبك يقرهما العرق ، وقابك ينبض بشده  
ويجف حلقك إذا اضطرت للقيام بأى من هذه الاعمال التى تخيفك .  
وتفكرين « ماذا لو سقط بى السلم » ، « أو ماذا لو اقلت منى عجلة  
القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » ، أو « ماذا لو أصابنى الاغماء من فرط  
الزحام والضوضاء ؟ » . نونى كل للتجارب فى كرستك ، ثم اكسدى  
لنفسك : « لننى استطيع التقلب على هذه القوييا بأن اقلل من حساسيتى  
تجاه خوسى ، وإن أفكر بإيجابية أكثر واتخلى عن الأفكار السلبية » .

● هل وراء القوييا اسباب مجتمعية ؟ هل تتزاجم فى رأسك المهام  
العديدة التى يجب عليك إنجازها فى البيت والعمل الى درجة تجعلك فى  
غاية العصبية طول الوقت ؟ هل تخافين للفشل فى منافسة زملائك فى العمل  
من الرجال حول الترقية والعلاوة ؟

إن المرأة فى عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص سواء فى  
مجال العمل أو للعلاقات ما لم يكن متاحا لأمها فيما مضى ، ولكن تكون  
صادقة مع نفسها عليها أن تقدم على المجازفة ، ولهذا فهى فى حالة من  
التوتر لا تنتهى . ولكن ليس كل من تسيطر عليه المسائل المجتمعية يصاب  
بالقوييا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبى المزاج ،

## كيف تتخلص من القلق

أو يصيبه أحد الأمراض الناجمة عن الضغط العصبى أو التوتر المفرط ، فيرى فى عمله عبئا ثقيلا ويتمنى الخلاص من وطأته . فإذا لاحظت أى أعراض تشبه تلك التى ذكرناها تعترك فاكثبى فى كراستك : « اننى أستطيع أن اتعلم حل المشكلات ، واكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة على . يجب أن أحتفظ بهدوئى ، ولا أترك القلق يسيطر على » .

● هل وراء الفوبيا أساس فسيولوجى ؟ هل تحتاجين الى كوبين من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاتك الإبداعية من رأسك ؟ ورغم ذلك لا يمضى أكثر من ساعة حتى تشعرى بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل تصانين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميائية ؟ أو من ارتجاع فى الصمام الميترالى فى القلب أو انخفاض السكر فى الدم ؟ أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

إذا صح هذا فانت لديك الاستعداد الفطرى الفسيولوجى للقلق المرضى وربما الفوبيا ، لكن رغم ذلك تأكدى أنك لن تصابى بهما ما لم توحى لنفسك أنك محتوترة أو خائفة .

والآن اكتبى فى كراستك : « اننى أستطيع تغيير نظامى الغذائى ، وأن أتدرب على الرياضة يوميا حتى أستريح من مشاكلى الصحية والجسمانية . وسوف أتخلص من القلق بأنن الله » .

## تخلصى من الفوبيا وسلوكها

باستخدام أداة لكتساب المهارة الثانية يمكنك أن تتخلصى من الفوبيا مع صيغة « ١٣ » كالاتى :

١ - ابدلى الظروف التى تسبب القلق :

● ابدلى فى تحد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ » عن طريق اتباع أسلوب « وماذا يهم ؟ » . ضعى « استك » مطاط حول معصمك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » اجذبى الأسلاك ، وسوف يذكرك الألم بأن تغييرى اتجاه تفكيرك قورا ، وابدئى فى البحث عن حلول إيجابية للمشكلة .

● ابدلى رفاق القلق ، واتخذى لنفسك أصدقاء جسدا يدعمون شخصيتك بشكل إيجابى ، فانت فى حاجة لمن يمد لك العون لكى تجربى

خارجي التلقائي الذي يصيبك بالخوف لمر التلقائي

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا أو قيادة السيارة في طريق ضيق .

٢ - ابتعدى عن مخاوفك :

● وجهى تفكيرك بعيدا عن الخوف . فالطبيب الذى يعالج مرضى فوبيا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تتدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها العرق تحسب باثنين ، أما للنوبة الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بعشرة . وعندما تبدأ نوبة الذعر لدى إحدى المريضات ، تسألها الطبيبة أن تصف ما تشعر به ، فتقول مثلا : « ان قلبي ينبض بشدة تساوى ٥ تقريبا » ، عندئذ تسألها الطبيبة عن لون المقعد الذى تجلس عليه مثلا أو تطلب منها أن تصف لها القستان الذى ترتديه : أو يحكى الغرفة . ان الطبيبة تعلم تماما ان الانسان لا يمكن أن يفكر فى امرين مختلفين فى وقت واحد ، لذا فهي تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود اليها الهدوء والاطمئنان .

وانت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولى تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثى مثلا مع من فى المقعد المجاور ، أو أن تعدى الى ما لا نهاية ، أو ترصدى جدول ٢ الى ما لا نهاية ، أو أن تصفى لنفسك للزى الذى يرتديه طاقم الطائرة .

● قاطعى التفكير السلبي : اذا كانت المنافسة مع زملائك الرجال فى العمل تسبب لك قلقا وخوفا من أن يتأثر أدائك بسببها فاكبتى الآتى لتؤكدى لنفسك : « اننى قادرة على القيام بعملى على اكمل وجه » ، أو « ان عملى يتحسن يوما بعد يوم » ، أو « ان كونى امرأة يجعلنى اكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذى يتطلب قدرات خاصة » . ثم توجهى فورا الى اقرب مكتبة واشترى مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصق واحدة منها على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة الحائط ، والساعة ، والكمبيوتر . وكلما وقعت عينك على دائرة زرقاء اسالى نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟ فاذا كنت تفكرين بشكل سلبي فعلى ذلك قورا ، ورددى لنفسك إحدى العبارات التى تزيد من تفكيرك لذاته .

### ٣ - تقبلي خوفك :

● تعلمي ان تحبى ذاتك وتتقبلي نواقصها ان وجدت ، واتبعي اسلوب الشفاء السلوكي . واذا راودك الخوف من ان ترتبكي امام الزملاء في الاجتماع او ان يقع ما يحرجك فتذكرى ما حدث لجين حين كانت تدير إحدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه الى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التلف حول ساقيها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة في وضع بهلواني فجر الضحك في القاعة . لكن إحدى المحاضرات سارعت اليها وعاونتها على النهوض واصلاح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين الى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ما قد ضحكتم بأكثر مما دفعتم !! » . فاتفجر الجميع في الضحك ، وبعدها استطاعت استئناف الندوة . وتقول : « بعد عدة اسابيع اتصل بي مدير البرنامج وأخبرني أنه شاهد شريط الفيديو الذي تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطي من فوق المنصة ، وظننت أنه سوف يعنفني على ما حدث ، وأنه لن يتعامل معي أبدا مرة أخرى ، لكنه لدعشتي طلب مني ان اتولى ادارة الندوة القادمة في برنامجي قائلا ان ما حدث قد أضحكه كثيرا !! » .

أكدى لنفسك أنه مهما حدث من مفاجات محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبري الحاضرين بعض أصدقائك ، وتذكرى نفسك دوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الأيدي وخفقان في القلب هي بعينها التي تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة ، وتذكرى أن اشراك الحاضرين في افكارك ومشاعرك سوف يجلب لك شعورا جميلا بالتواصل والمتعة . تلك هي المشاعر التي سوف تشعل فيك الحماس قبل اللقاء كلمتك .

استخدمي خيالك كي تضعي حدا للخوف

#### غير المنطقي

بمساعدة اداة المهارة الثالثة يمكنك ان تقومى ببرمجة عقلك الباطن كي يوجه أوامره لجسمك ليظل محتفظا بهدوئه . وهذا ما لجا اليه بوب ، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب الى التصوير ماركت بلا



حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف فى المنطقى

مشاكل ، فقد كان عقله الباطن يشجعه قائلا : « ما قد وصلت الى هنا وحده ومازلت فى غاية الهدوء والسكينة » .

إذا رغبت فى القيام بنفس الخطوة فاكثبى أولا فى كراسيتك عن احدى التجارب المحببة التى نعمت بها فى حياتك ، فغمرك بالسعادة والهدوء الدخلى وإثبات الذات . محبوب مثلا يحب أن يتذكر دوما كيف انه كسب احدى النقاط الصعبة فى مباراة الجولف التى لعبها على شاطئ ( بيبيل بيتش ) ، وقد يحب انسان آخر أن يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاريه على صفحة البحيرة ، تهدده للنسمات العلية ، وتترامى الى مسامحة اصوات الطيور الجميلة ، وتدغدغ اشعة الشمس وجهه الباسم . فى حين يتذكر آخرون نشوة الاستماع الى للقطوعة الموسيقية الأثيرة لبيهم . اسرحى بخيالك فى احدى هذه التجارب الجميلة ، والنعمى بالمشاعر الرائعة التى سوف تغمرك ، ثم تصورى نفسك فى مواجهة ما تخافينه وانت محتظة بكل الهدوء والاطمئنان .

### الخروج من دائرة الخوف غير المنطقى

استخدمى اداة المهارة الرابعة كى تشجعتك على المجازفة بالافصاح عن مشاعرك نحو نفسك ، ورأيك فيها مما يسبب لك خوفا غير منطقى ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيسى وراء معظم عقد الخوف ( الفوبيا ) . لذا فحين تؤككين لنفسك انك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف .

افتحى صفحة جديدة فى كراسيتك وقسميها الى عمودين ، الأول بعنوان : فكرتى الخاطئة ، والثانى بعنوان : الحقيقة . والآن استعرضى قائمة الأساليب العشرة «لتحريف الإدراك» التى وردت فى الفصل التاسع كى تكتشفى أيها كان سببا فى قلقك . واليك مثالا لذلك : ففى العمود الأول اكتبى : « كلما خشيت أن أتناول غذائى فى الطعم بمفردى أفاجأ بصوت الناقد الدخلى يقول لى اننى أخشى ذلك لعلمى اننى مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقبل صحبتي » ثم اكتبى الحقيقة فى العمود الثانى : انا لا أعرف أحدا من الموجودين بالطعم كى اجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟! اننى أشعر بكامل الرضا عن نفسى ، ولا يضربنى لطلاتنا أن أتناول غذائى وحدي ! » .

## كيف تتخلص من القلق

يعتقد اغلب الخبراء أن الخجل سمة وراثية ، لكنهم يؤكدون أن « أساليب تحريف الإدراك » تسهم بدور كبير في ذلك الشعور . فقد كانت ( رينيه ) تشتهر بين زملائها في العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتحاشى تبادل التحية أو الحوار مع أى منهم ، فقد كانت تعاني من خوف غير منطقي من الناس .

ولما بدأت رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب العشرة لتحريف الإدراك» فاستطاعت على الفور تحديد حالتها : فقد كانت تعاني من المثالية الزائدة . تقول : « كلما حاولت المشاركة في أى حوار فإن عباراتي تأتي غيبية مثيرة للسخرية ، وطالما أنني غير قادرة على التفاوض مثل زملائي فقد كنت أفضل الصمت » . لكنها لم تضعف أمام قسوة ناقدتها الداخلي ، بل سحلت معه في تحد كبير وأعلنت الحقيقة أمام نفسها : « انني لن أقلق لأن كلماتي ليست على القدر المطلوب من المثالية ، لكنني انسانة جديرة بأن أبدل الجهد وأحسن من قدراتي حتى يشعر الناس بقيمتي الحقيقية » . ثم بدأت في برنامج « خفض الحساسية » مما يخيفها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتحية الصباح ، ثم بدأت ترتب في ذهنها ماتريد أن تقوله مما يمكن أن يثير الاهتمام ، وأمام جهاز التسجيل في المنزل أخذت تتدرب على التحدث أمام الناس عن أحدث كتاب قراته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه أخيرا في تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها في العمل ، فاستجابوا لها بكل ود ورحاب مما شجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجراءة .

## أصرفي ذمك عن الخوف

استخدمى أداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن ترديد ما يؤكد عجزك أمام خوفك غير المنطقي . فانت قد تتوهمين أن القوييا لا تؤثر تأثيرا كبيرا على حياتك ، وبناء عليه فلا داعى أن تتكبدى أى جهد لكى تتخلصى منها . قد تتفق معك حول الأنواع البسيطة من القوييا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشرات مثلا ، فذلك لن يمنعك من الاستمتاع بحياتك الطبيعية . لكن تذكرى دوما أنه من أسهل الأمور على النفس البشرية أن تقدم تبريرا قويا لكل ماتريده ! . . . وهكذا فقد تقولين لنفسك أنك لاتجدين أى مشقة تذكر في قضاء ثلاثة أيام بلياليها في القطار ، بينما يمكنك عبور القارة بكاملها في ساعتين بالطائرة ! ، أو تتوهمين أن شعور

حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف غير النظمى

السلم نوع من الرياضة ، ومن ثم يكون الاستغناء عن المصعد افضل ٠٠  
لا يعزيتى ٠٠ هذا هو التبرير بعينه !! ا

والآن وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين الاستمتاع بصحبة الناس ؟
- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين التقدم فى عملى ؟
- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين ممارسة الأنشطة التى تسعد الناس ؟

إذا أجبت بنعم ، فاسرعى وانفضى عنك اللامبالاة ، وابدئ فوراً  
فى استخدام أدوات اكتساب أدوات المهارة الخمس ، فقد لكشف يوب حين  
استخدمها لعلاج نفسه من عقده ، أن تلك الفوبيا كانت فاتحة خير عليه ،  
لأنه بدونها ما كان ليتوصل أبداً الى برنامج « الحياة الايجابية » الذى  
اقاد منه الالاف من الناس حتى الآن .

## الفصل السادس عشر

### الهموم العامة . . وطريقك الحياة الايجابية

فى هذا الفصل سوف نتناول بالمناقشة بعض المشكلات التى لاتحتل الصدارة فى قائمة المخاوف والهموم التى رصدناها من خلال برنامج « الحياة الايجابية » . لكنها تدرج تحت تصنيف الهموم التى تصرى فى خلفية حياتنا ، فتكثف شعورنا بالاكتئاب وقلة الحيلة . تلك هى الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمى ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية . ولكن كيف لأدوات اكتساب المهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التى تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟ .

شكت إحدى صديقاتنا قائلة : « أشعر أن جيلى هو الذى سيدمر العالم بيديه ، فكلنا نساهم فى تلويث البيئة ، والاضرار بها واهمالها » . بينما قالت أخرى : « كنت فيما مضى أشعر بالأمان اذا اردت أن أتمشى حتى آخر شارعنا فى الليل . أما الآن فقد فقدت ذلك الأمان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع فى المجتمع ، ولم يعد فى الامكان السيطرة عليها » . « صلصلة من الأسئلة تهوى على رأس انسان هذا العصر بمطرقتها القاسية : هل ستعانى البلاد فترة كساد أخرى ؟ أو تعانى ويلات حرب جديدة ؟ هل سيحصد مرض الايدز وانسان المخدرات مزيدا من الأرواح ؟ ؟ ؟ وماذا بيدك أنت كفرد واحد أن تفعل به لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟ ! هل يمكنك بجهدك الفردى أن تعيدى السلام المفقود الى الأرض ؟ أو النقاء والنظافة الى الهواء الذى يستنشقه الملايين ؟ هل يمكنك تعليم أو تأهيل كل من حرمته ظروفه من

## الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

ذلك ممن يقدر عددهم بالملايين ؟؟ لا بالطبع لا يمكنك ذلك ، لكن ما هو فى إمكانك فعلا هو أن تشاركى فى مسيرة الانسانية العظيمة .

. ابينى اولا باستخدام أدوات اكتساب المهارة كى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقومى بعمل صغير يسهم فى خلق غد أفضل ، وليكن ذلك العمل فى حدود مسئولياتك وإمكاناتك ، تستغلين فيه أفضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى يأتى اسهامك فى النهاية فعلا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك . ان نجاحك فى تحقيق ذلك لن يسهم فقط فى قشع غيوم السلبية التى تسمى عين الانسان عن روعة اشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يعلمك كيف تتواصلين مع الآخرين ، فتبادلينهم حبا بحب ، وتشعرين بقيمتك كإنسانة .

لقد ضربت صديقتنا ( جو ماكشيري ) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة أصابته بمرض قضى عليه ، فقررت أن تتغلب على أحزانها بالانضمام الى أحد مراكز تعليم « الشفاء السلوكي » ، وهناك تعلمت أن كل انسان يتعرض فى حياته لمرارة الحزن على الأحباء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الانسان القوي هو الذى لا يترك نفسه فريسة للحزن واليأس ، وتعلمت أن تعيش واقعها كما هو وتتعايش معه ، ثم انضمت الى إحدى جمعيات الدعم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المعنبيين أمثالها ، ثم سعت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلت جهودا جبارة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم أنهم أصبحوا يشعرون بجمال الحياة أكثر من أى وقت مضى ، رغم ثقنتهم بأن الخطى تسرع بهم نحو النهاية . ويفضل جهود تلك السيدة الفاضلة اجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه . ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل انسان الا أن (جو) استطاعت لتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فهى مثال الذكاء والحيوية ، وحُب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى المعنى الحقيقى « للحياة الإيجابية » .

## استخدمى أدوات اكتساب المهارة

### للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدمين الأداة الأولى لتفتشى عن السبب الحقيقى وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تجدى نفسك يوما واقعة تحت رحمة قوى أكبر منك ولا حيلة لك أمامها • ويؤكد علماء النفس أن الانسان اذا نجح فى القبض على زمام التحكم ولو فى جزء ضئيل من الموقف الذى يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف ، وهذا هو ما نجحت فيه ( جو ) •

١- الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها فى تغيير ذلك الواقع المخيف كالاتى :

١ - البيئة : امتنعى عن شراء المواد المعبأة فى اوعية رشاشة ، واحفظى الأطعمة فى علب بدلا من الاكياس البلاستيكية • لفى طفاك فى حفاظات من القماش واستغنى عن الحفاظات المصنوعة من الاليفاف الصناعية • تأكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالعادم • استخدمى المواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة •

٢ - قضايا السلام : ابنى العمل من أجل لقرار السلام فى حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتغاضى عن الخلافات • اكررى من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على علم بتطوراتها أولا ياول • احرصى على اعلان رأيك بصراحة للجميع • اذهبى للادلاء بصوتك فى الانتخابات •

٣ - الانحراف والجريمة وادمان المخدرات : تعلمى أساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لمراقبة الجريمة فى الحي • اقرئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للجمعيات التى تساعد المدمنين على الشفاء •

٤ - الامراض المستعصية : تعلمى كيف تحصنين نفسك ضد الأمراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد اسرتك • قدمى العون لجمعيات العلاج ورعاية المسنين والمرضى •

الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التي يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والإمكانات .

أما الخطوة التالية فهي استخدام الأداة الثالثة كي تتصورى نفسك وقد أصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على انجازه بكل همة ونشاط .  
والأداة الرابعة سوف تشجعك على الاقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك فى الخطوة السابقة . أما الأداة الخامسة والاخيرة فستساعدك على التخلص من القلق بشأن الأمور التي لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل أى شئ حيالها .

إن هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير فى أية مشكلة . واعلمى أنك حين تمنين يد العون للآخرين ولو بأقل عمل فانك تصبحين أكثر قدرة على التحكم فى حياتك وأمورك ، وسوف يغمرك شعور رائع بأنك تفعلين الخير ، وتساهمين فى حل الأمور التي تسبب قلقا لمغالبية الناس . ولو أن بلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهى كل مشاكل العالم – وتأملى عملية هدم سور برلين فى عام ١٩٨٩ تجدى فيه خير دليل على ما نقول .

### ليكن لك موقف

ترى نانسى روبين جرينفيلد المدير للتنفيذى لشركة « إيدياسانت انترناشيونال » أن الأسلوب الإيجابى هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسى ( اد روبين ) الذى أنشأها من أجل أصحاب الفكر الإيجابى والقيم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات العادلة فى دنيا الأعمال ويبذلون الجهود المخلصة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا إيجابيا .

تقول نانسى : « يبدو لى أحيانا أن الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد أردنا بهذه الجمعية الرمزية أن يسمع الإنسان الطيب فى كل مكان صوتنا لنحبيه ونقدر طبيئته وأخلاصه .  
فالإنسان المثالى لا يجد من حوله أنشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير فى نطاق مجتمعه الصغير ، فيقدم الطعام للجوعى مثلا أو ماشابه . أننا بالاسهام فى مساعدة الآخرين إنما نساعد أنفسنا » .

كيف تتخلصين من القلق

ان العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحسين صورة الذات يقطع الطريق أمام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقي .

### اكتشفي الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين ننغمس حتى أذنانا في مخابرقنا وهمومنا الخاصة نعجز عن رؤية الصورة العريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به . حينئذ يصبح من الضروري أن نلجأ لأسوات المهارة التي سوف تعيد إلينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، وتشعرنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح أكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسم والايجابية » .

Bob اما بوب فيقول : « لن يسود السلام العالمى الا اذا تعلمنا كيف نقضى على القلق فى حياتنا . فاذا نجح فريق منا فى ان يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسرى عدوى الايجابية والنوايا الطيبة بين البشر فى جميع أرجاء الكون » .

وانت .. عزيزتى القارئة .. اذا كنت تنشد الهدوء والسلام النفسى ، وتتمنين الخلاص من عذاب القلق والسهاد والأرقى ، والصداع ، والام الظهر والام المعدة ، فإليك تقسم أسوات اكتساب المهارة .. أملين ان تكون عوناً لك فى العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فإني اذا عثرت عليها فسوف تشرقين بها كالشمس على كل من حولك ..



## قائمة المراجع

Adams, Jane, *Wake Up, Sleeping Beauty*. New York : William Morrow & Co., Inc., 1989.

The Aerobics Center. *Fit Tips*. 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.

Alberti, Robert E, and Michael. Emmons. *Your Perfect Right*. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.

American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle*, 11.

Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.

Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent*. New York : Alfred A. Knopf, 1987.

Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas*. New York : Doubleday, 1989.

Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family*. Health Communications, Inc, Pompano Beach, FL 33069, 1988.

Brans, J. *Take Two : True Stories of Real People Who Dare'd to Change Their Lives*. New York : Doubleday, 1989.

Briles, Judith. *The Confidence Factor*. New York : Master Media, 1990.

——— *When God Says No*. Dallas : Word Publishing, 1990

- *Woman to Woman : From Sabotage to Support*. Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989
- Chopra, Deepak, M.D. *Quantam Healing*. New York : Bantam Books, 1989.
- Claverlie, Laura. «Blue Moods» *Health*, September 1987.
- Eron, C.. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News*, July 1988.
- Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York : Dell Publishing, 1978.
- Gawain, Shakti, *Crcative Visualization*. South Holland, IL : Bantam New Age, 1979.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York : Alfred A. Knopf, 1969.
- Gullo, Stephen. Ph. D., and Connie Church *Lovesbock*. New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.
- Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks*. New York : Rawson Associates, 1985.
- *Beyond Fear*. New York : Rawson Associates, 1987.
- Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck*. New York : Rawson Associates, 1989.
- Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York : Fawcett, 1960.
- Kuehn, Paul. *Breast Care Options*. South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.
- Knipe, Wayne, *Better Grades Easier*. Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992, 1988.
- Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions*, 1978.
- Leeds, Dorothy. *Smart Questions*. New York : McGraw Hill, 1987.

### قائمة المراجع

- McAuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age.» *U.S. News & World Report*, 23 May 1988.
- McDargh, Eilene. *How to Work for a Living and Still Be Free to Live*. San Diego : Loch Lomond Press, 1989.
- McKay, Matthew, Ph D, and Patrick Fanning. *Self-Esteem*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 1987.
- Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self*, April 1989.
- Neff Pauline. *Tough Love*. Nashville : Abingdon. 1982.
- Payer, Lynn. *How to Avoid a Hystereclomy*. New York : Pantheon, 1987.
- Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier*. New York : Doubleday, 1979.
- Roane, Susan. *How to Work a Room*. New York : Shapolsky Press, 1988.
- Scarf, Maggie. *Unfinished Business : Pressure Points in the Lives of Women*. New York : Ballantine, 1980.
- Triere, Lynette, *Learning to Leave*. Chicago : Contemporary Books, 1982.



## اقرأ في هذه المسألة

جوزيف مدموس سبع معاني للصلاة في الخمسين الوسطى	بيل شول وأميليت القوة النفسية للفرام	برنارد رسل الحكم الأمثل وأخصم أخرى
د. إيتاير تشامبرزليت سياسة الولايات المتحدة الأمريكية لزام مصر	د. مطاء خلوصي فن الترجمة	ي. راندو نكايام جايونامكي الانكسوفيات والحياة المنجدة
د. جون شلندر كيف تكتب ١٦٥ يوما في السنة	والك في مائلر تولستوي	ألفس مكسلي الكتابة مقابل كلمة
بيير لابيد الصحافة	ليكتور دوجو رسائل ولمايث من القلي	ت. و. فرومان للجغرافيا في مائة عام
د. خوريل وحيدة النزول للكمينيا الدولية لمانتي في الفن للتشكيلي	ليزير هيرتدوج الجزء «ملاوت في مفسر للخيزاء القوية»	د. ج. فويس و١-ج. ديكترو تاريخ العالم والتكنولوجيا
د. رمسيس حوش الادب الروسي قبل الثورة بباشية ويصفا	مطلي هوك للتراث اللامع - ماركس والماركسيون	ليسترديل راي تاريخ الفلسفة
د. محمد تسان جلال حركة عدم الانحياز في عالم مائلر	ف. ع. أليكون فن الادب الروائي عند تولستوي	ولتر آلن الرواية الإنجليزية
لريكتون ل. يانوس الفكر الأوربي الحديث ك. ج.	ماني تسان القوي ادب الانفال «فلسفه» فوله وسلفه»	لويس دارجل الفرقة التي فن المسرح
شركت الرئيس الفن للتشكيلي المعاصر في الوطن العربي	نصرة ربح المزاولي «محمد حسن القويات كليا والفا	فريسنوا دوجا لله مصر
د. محي الدين أحمد حسين لنفسه الاسرية والبقاء للصين	د. فضل احمد الطائي اعلام العرب في الكيمياء	فدري حسي ونحود اللسان المصري على الفلفه
ج. دلماس الترد تاريخيات العالم الكبرى	جلال الحصري فكرة المسرح	أولج نولك الظاهرة مدينة الف ليلة وأوله
جوزيف كوترا مفكرات من الادب القصص	متري ياروس للحجيم	ملمم للنحاس الفوية القوية في السيف
د. جوهان دورلندر الحياة في تكون كيف قضات واين توجد	د. السيد خليفة صنع القرار السياسي في مفكرات الفكرة العامة	ديان وليم ملكور مجموعات للفرد صيلتها كسيتها - صرخها
طلقة من العلماء الأمريكيين ميشرة المطاع الاستراتيجي حرب القضاء	جلكوب برونولسكي الظهور للمفكرات للامعان	حزيت الفولان للهيالي تغيير قلمي ومعلق
د. السيد خليفة لمارة الصراعات للموايه	د. روجر ستروجان هل استطيع تعلم الاخلاق للطفال ؟	د. محسن جاسم اللوموي مصر الرواية
د. مصطفى طاني الميكروكيميوت	كلتي شير تربية الدولن	ديان ترماس مجموعة مقالات نقدية
مجموعة من الكتاب اليابانيين للامام والمحدثين	١١ مينس الموتى وللمهم في مصر للقدية	جون لوي اللسان ذلك للكلان الفريد
مختارات من الادب الياباني والفلسف - لفراما - الحكاية - للصحة القصيرة»	تامر بيرتوايتي للحمل والطب	جول ريمت الرواية الحديثة - الإنجليزية والفرنسية
		د. عبد الحملي شعراوي للمرح المصري المعاصر أصله وبعيله
		أدور ليمانري على محمود هذه الفلفي واللسان

جاينيل بايل  
تاريخ ملكية الأراضي في مصر  
الحديثة

اسطرس دي كريسبي وكينيث هيدوج  
انحلال السلطة السياسية  
المعاصرة

دوايت سوين  
كتابة السيناريو للصيما

زافينسكي ف. س  
الزمن وقباصه ( من جزء من  
البليون جزء من الثانية وحتى  
مليارات السنين )

مهندس ايراميم القرضاوي  
أجهزة تكيف للهواء

بيتر رداي  
الهندسة الاجتماعية والتخطيط  
الاقتصادي

جوريف دامموس  
سبعة مؤرخين في التصوير  
لأوسطس

س. م. يورا  
التجربة النيوثقافية

د. عامر محمد رفق  
مراكز للصناعة في مصر  
الإسلامية

رونالد د. سيمسون ونورمان د.  
اندرسون  
للعلم والطلاب والعلماء

د. انور عبد الله  
الشارع المصري وتلك

ولت وإيمان روستي  
حوار حول التنمية الاقتصادية

فرد - س. ديس  
تخطيط اقتصادي

جون لويس بوركهارت  
العادات والتقاليد المصرية  
من الأمثال الشخصية في عهد  
محمد علي

الآن كاجيار  
التقوى المينعالي

ساس عبد الله  
التخطيط السياسي في مصر  
بين النظرية والتطبيق

مريد مويل وشاندرا ويكراس سيج  
البليون السرية

حسين حلي المنس  
مراميا الشاشه ( بين القرية  
والتحقيق ) السينما والتاريخ  
٢ ج

روي رويرسون  
التاريخ والتدين وأثرهما في  
المجتمع

دور كاجر ملكيتوك  
صور القرية - ثقافة على  
حيوانات لفرقيا

هاسم النحاس  
نجيب محفوظ على الشاشة  
د. محمود سري طه

الكوميديون في مجالات الحياة

بيتر لوري  
المخدرات حقائق نفسية

برويس هيدروفيش سيرجيد.  
وتطابق الإحصاء في العالم  
الصام

ويليام مينز  
الهندسة الوراثية للجميع

ديفيد لفرتون  
تربية اسماء الزينة

احمد محمد الشوللي  
كتب غيرت الفكر الاقتصادي

جوز - ر. دور وميخائيل جوليد  
الفلسفة وتكنولوجيا العصر ٢ ج

انريكو تويتين  
النكر التلويقي عند الافريق

د. صالح رضا  
ماتع وتضلعا في الفن  
التشكيل: للعالم

م. د كج وآخرون  
التحذية في البلدان النامية

جورج جاموف  
بدلية بلا بدلية

السيد طه السيد ابر سديرة  
المصرف والصناعات في مصر  
الإسلامية منذ الفتح للعرب  
حتى نهاية العصر الفاطمي

جاليليو جاليلي  
حوار حول التقاطع للتوسيع  
للكون ٢ ج

ريك مريس والآن هو  
الزهاب

سبيل أندرو  
اختلتون

ارار كاستلر  
القبيلة الثالثة عشرة ويهود  
اليوم

ب. هملان  
الاساطير الإغريقية والرومانية

د. توماس ا- هاريس  
التراشق النفسي - تحليل  
المعاملات الاقتصادية

لجنة الترجمة .  
المجلس الأعلى للثقافة  
للدليل التلويجرافي  
روائع الكتاب العالمية ١

دوت آرمز .  
لغة الصورة في السينما المعاصرة

ناجاي متشير  
الثورة الإصلاحية في اليابان

بول ماريسون  
العالم الثالث هنا

ميكايل آبي وجيمس لفلوك  
الانقراض للكين

أدامز تيايب  
دليل التنظيم للحزب

تيكتور مورجان  
تاريخ الفقه

محمد كمال اسماعيل  
التعلم والتوزيع الإلكتروني

أبو القاسم اللاروسي  
للشاهنامة ٢ ج

بيترتون برذر  
الحياة للكرامة ٢ ج

جاءه كريس جوتيد  
كتابة للترويج في مصر للقرن  
للتوسع هنري

محمد فزاد كويريوس  
قيام الدولة اللبنانية  
قرتي بار

التشيل للصيما والتيلزيون  
تاجور . شينين بلج وكرون  
مقارنات من الكتاب الاسيوية

تامر خسرو علوي  
مفردات

تادين جورديور وجريس أوجوت  
وأخرون  
سقوط المطر وقصص أخرى

احمد محمد الشوللي  
كتب غيرت الفكر الاقتصادي  
٧ ج

حان اويس نوري راجور  
في تلك السينمائي الفرنسي

العشائريون في أوروبا  
بول كراز

موريس مير مورير  
صناع الخلود

روجميرت مير  
مناجيات من الأفراح

جوناثان ريفي سميت  
'الحملة الصليبية الأولى' وفكر  
الحروب الصليبية

الغريد ح. دتو  
'الكنائس القبطية القديمة'  
مصر ٢٠٠٢

ريتشارد شلحت  
رواد الفلسفة الحديثة

مريم رزق  
من كتاب 'الإصفاة المقدس'

الحاج يوسف نصري  
رحلات تاريخية

ميراث ثيلر  
لاتصال والهيمنة الثقافية

مروان راسل

السلطة والفرد

بيتر بيكر  
'السياسة الجديدة'

أدولف - سري

الفقه الدستوري الآخر

عفتان اويس

مصر الرومانية

سعيد ورمند

'تاريخ من قس جواله ٢٠٠٣'

موسى روح واحسو  
'سيتما العربية من الخلق الى  
المحيط'

علاء مكار

هم يصنعون البشر ٢٠٠٤

محمد الحمر

مصفوفة

مريم كريم ٢٠٠٤

من هم انصار

٢٠٠٤ من امير

كتاب الحديث وعالمه

٢٠٠٤

- وريال عبد الملك

حدث الله

من روائع الآداب الهلالية

أوريتو بود

مخل الى علم اللغة

مسعود عفيف

الشمس الصغيرة

اسرار السورثوفا

محمود رور

ما بعد الحداثة

٢٠٠٤ يوانه مودج  
أقصر في ألف عام

ستيفن راسين  
العمليات الصليبية

٢٠٠٤ ج. واز  
عالم تاريخ الإسلام  
٢٠٠٤

جورج جروبيارم  
حضارة الإسلام

٢٠٠٤ عبد الرحمن عبد الله الشيخ  
حالة بيراثون الى مصر والمجمل  
٢٠٠٤

جمال عبد الفتاح  
الكون ذلك المجهول

أدولف جزل واحرون  
أطفال من الخامسة الى العشرة  
٢٠٠٤

ملكي أريمو  
'الريثا - الطريق الآخر'

٢٠٠٤ محمد رديم  
من الزجاجة

موسلا حاليومسكي  
القسم واللطم والدين

أيم حتر  
الحضارة الإسلامية

فاس يكار  
أهم مصطلح للبشر

٢٠٠٤ عبد الرحمن عبد الله الشيخ  
٢٠٠٤ حات رحلة فاسكو ديجاما

يعري سادوس  
كوتنا المقدس

سويدرو  
السلطة الجوهري

مارتن مار كرم  
هروب المثلث

فرانسيس ج. ريجير  
الإعلام التطبيقي

عبد الملك  
ية المصرية من محمد علي

للمساعات  
٢٠٠٤ كاريل

صبيح المظلم الهندي  
٢٠٠٤

بوماس لينهارت  
من الماي والماتومير

أدولف مويو  
الفكر المتجدد

ويليام ٢٠٠٤ ماثيو  
ما هي الجيولوجيا

كريستيان ساليه  
'التاريخ في السيتا الفرنسية'

بول وادن  
خلفا نظام النجم الأمريك

جورج مستان  
من أولسوي ونوستويست  
٢٠٠٤

يانكو لاسر  
الرومانكية والوكيب

حمود سامر عطا  
العام للسيني

جورج يس  
رحلة جوزيف يس

ستاني جيه سارمور  
طواع الفيلم الأمريكي

ماري ٢٠٠٤  
الحسن واليبيش والمو

جورج ٢٠٠٤  
من الفرجة على العالم

كريستيان دجروش تروك  
للمة الفرعية

جورج يسام  
جورج تاريخ العلم والحضارة  
في الصين

أيدلر دلتري  
قضية التصويع

٢٠٠٤ ج. ٢٠٠٤  
عوز الفرعة

رونولف فون هابسبرج  
رحلة الأسير رونولف الى الشرق  
٢٠٠٤

ملاكوم برانيري  
الرواية اليوم

وليم ماريس  
رحلة ماركو بولو ٢٠٠٤

مدي بديس  
أريج أوروبا في العصور الوسطى

ميجد شنيير  
مقريه الآداب المعاصر وقراءة الشه

لسحق عليموف  
العلم والطق المسجل

رومانك دلتري  
بحكمة والجئون والحكمة

كارل بود  
حدا عن عالم الطفل

مورمان كلارك  
الاقتصاد السياسي للعلم

والاكتولوجيا

روبرت سكواز وكثرون  
 الفلق الحب للخيال العلمي  
 ب- س ديفيز  
 المفهوم الحديث للسكان والزمان  
 س- هوارد  
 أشهر الرحلات إلى غرب أفريقيا  
 و- بارتولد  
 تاريخ القرية في آسيا الوسطى  
 فلاديمير تيمانيانوف  
 تاريخ أوروبا الشرقية  
 جابريل جاجلوسيا ماركيز  
 لجنرال في الساحة  
 هادي برجنسون  
 الكشمك  
 مصلاني محمود سليمان  
 القزاق  
 م- و- شرج  
 شعير الهندس  
 ١- ر- جوني  
 الميثاقون  
 ستيفن مرسكاتي  
 الصغار السامية  
 د- البرت حوراني  
 تاريخ الشعوب العربية  
 محمود تاسم  
 الأدب العربي للكتاب بالفرنسية

ولقد هواز  
 كانت ملكة على مصر  
 جيمس متري برستك  
 تاريخ مصر  
 بول دلتيز  
 السكك الثلاث الأخيرة  
 جوزيف هارني فيلمان  
 ميثاقه العالم  
 ج- كريتو  
 الحضارة الفيلقية  
 أرنست كاسبر  
 في المعرفة الفرونية  
 كت ١ - كفن  
 ريسبي الثاني  
 جان بول سارتز وكثرون  
 مختارات من المسرح العالمي  
 روز لاند - رجاء يلفن  
 لظلال المصري القديم  
 نيكولاس مايد  
 شراوية هواز  
 ميغيل دي ليس  
 القرآن  
 جوسيب دي أرتا  
 موسولينتي  
 ألويز جرايتر  
 مؤلفات  
 على عبد الرحمن اليميني  
 مختارات من الشعر الإسباني

السيد نمر الدين السيد  
 أطاليت على الزمن الآتي  
 ممدوح حلية  
 الميراثم للووي الأساقس  
 والدين للووي للعربي  
 د- ليوس سكاليا  
 الحوية  
 ليون ليفانس  
 مجمل تاريخ الأدب الإنجليزي  
 ميريت ريد  
 القرية من طريق الفن  
 وليم بيتز  
 معهم للتكنولوجيا الحيوية  
 الفين ترنار  
 تمول السلطة ٢ ج  
 - يوسف شرارة  
 مشكلات القرن للحادي والعشرين  
 والملايات الدولية  
 - رولاند جلكسون  
 الكيمياء في خدمة الإنسان  
 ح- ج- جيل  
 الحيلة فيم القواعد  
 جرج كلتمان  
 القاء للشعب للحروب ٢ ج  
 حسام الدين زكريا  
 لتلون يروكر  
 لزا ف- موجل  
 المعجزة اليابانية





مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٣٠٢٠/١٩٩٨

---

ISBN — 977 — 01 — 5929 — 8



يؤكد علماء النفس أن الإنسان إذا نجح في القبض على زمام التحكم ولو في جزء ضئيل من الموقف الذي يسبب له القلق، فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف، وهذا ما ستنتج فيه كل امرأة واعية إذا ما فطنت لدورها في الحياة إلى جوار الرجل، وأخذت برمام المبادرة عن طريقه السعي نحو تحقيق "الحياة الإيجابية" التي يقدمها لها هذا الكتاب.

إن هذا الكتاب لا يناقش القلق على اعتباره حالة نفسية أو مرضية فحسب، بل يستعرض كل الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الوقوع في دواماته المخيفه، ثم يقدم الحل العملي الأمثل للتخلص من كل أنواع تلك القلق الذي يمكن أن يصيب الإنسان بصحة عامة، والمراد بصحة خاصة، إذ يقدم لها "أدوات أكتساب المهارة" التي تساعد على النجاة منها من دوامات القلق، وتعينها على اجتياز المحنة، فلا تلبث أن تستعيد الثقة، والأعتراز بالذات، والسلام مع النفس. حينئذ يمكنها استغلال أفضل قدراتها ومواهبها التي زودها الله بها كي تسهم في عالمها الصغير، ويستترقي وجدانها أنها قادرة فعلا على أن تشارك في مسيرة الإنسانية العظيمة.